

# جیون وگیان

## (جینے کی سائنس)

### حصہ اول

مترجم

ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ

ناشر

جین وشو بھارتی

جیون وگیان اکادمی

لاڈنوں (راجھستان)

جملہ حقوق محفوظ

## جیون وگیان حصہ اول

JEEVAN VIGAYAN I

**C** تلسی ادھیاتم نم

جین وشو بھارتی

لاڈنوں 341306 (راجستھان)

صفحات :

پہلا ایڈیشن: 2004

قیمت : 20/- روپے

مطبع

## دعاۓ کلمات

آدمی کو انسان بنانا آج سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ایک بچہ کو تعلیم دینا ایک فرد کو تیار کرنا ہے۔ یہ کام بہت کٹھن ہے۔ بچہ عمر میں چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی عقل کچی ہوتی ہے اس کو شعور نہیں ہوتا۔ اس لئے اسے پڑھانا بہت کٹھن کام ہے۔ آج تعلیمی میدان میں نئے نئے طریقہ رائج ہو رہے ہیں۔ ادب اطفال بھی ترقی کر رہا ہے۔ آسان طریقہ سے بچہ کو مہذب بنانا بہتر کام ہے۔ اس کام کی تیاری کے لئے ایک نیا پروگرام ترتیب دیا گیا ہے جس کا نام ہے جیون و گنان۔ جیون و گنان کی اس کتاب میں چھوٹے چھوٹے جملے، چھوٹی چھوٹی باتیں اور اس کے مطابق خوبصورت تصاویر دئے گئے ہیں جس سے بچہ پڑھتا جائے، اور اسے ذہنی خوشی بھی حاصل ہو اور ساتھ ساتھ تعلیم بھی ملتی جائے۔ یہ بہت کارگر کام شروع کیا گیا ہے جو یقیناً کامیاب ہوگا۔ یو اچار یہ مہا پرگنا کی نگرانی میں منی کشن لال اور شہ کزن نے اس کتاب کی تصنیف میں محنت اور دیانتداری سے کام کیا ہے۔ بچوں کو مہذب بنانے میں اس کا مفید استعمال ہی مصنفین کے محنت کا پھل ہوگا۔

## گنادھی پتی تلسی

### تخلیقی تحریک کا ایک لفظ

زندگی کے کئی پہلو ہیں۔ کسی ایک پہلو کی ترقی سے پوری زندگی کی ترقی نہیں ہو پاتی۔ سارے پہلوؤں کی متوازن ترقی ہی پوری زندگی کی ترقی ہے۔ آج اس کے کچھ پہلوؤں کو ترقی یافتہ بنانے کے لئے زیادہ دھیان دیا جاتا ہے اور ان کے پہلوؤں کی ترقی کے لئے کوشش جاری ہے۔ یہ ایک بڑا مسئلہ ہے سارے بنی نوع انسان کے لئے ایک مشکل گھڑی ہے۔ اس سے بچنے کے لئے کچھ واقفیت کو بڑھانا ضروری ہے۔ جیون و گنان (جینے کی سائنس) میں اسی آگاہی کی طرف اشارہ ہے۔ منی کشن لال اور شہ کزن سُرانا کی مشترکہ کوششوں سے یہ (ہندی کتاب) تیار ہوئی۔ اس سے جیون و گنان کے طلباء کو نئی روشنی ملے گی، زندگی کے متعلق ایک نیا نقطہ نظر ملے گا۔ سارے طلباء و طالبات کے لئے یہ آبِ حیات ثابت ہوگی۔

## یو اچار یہ شری مہا پرگنہ

## تمہید

پچھلے چالیس سالوں سے دنیا کے اہم مذاہب کی تحقیق اور مطالعہ میں، میں نے اپنے آپ کو مشغول رکھا ہے۔ یہ سارے مذاہب آدمی کو انسان اور انسانیت کی قدر کرتے ہوئے اس زمین پر جینے کا درس دیتے ہیں۔ مذہبی کتب و صحائف آسمانی چاہے وہ قرآن کریم (مذہب اسلام کا آسمانی صحیفہ) انجیل (عیسائیوں کی مذہبی کتاب)، بھگوت گیتا (ہنود کی مذہبی کتاب)، دھرم پد (بدھ مذہب کی مذہبی کتاب)، جینگام (جینوں کی مذہبی کتاب) ہو، یہ ساری کی ساری کتابیں دنیائے فانی میں جینے کے ساتھ ساتھ آخرت کی فکر کی ضرورت کے بارے میں بھی توجہ دلاتے ہیں۔ انسانی اقدار کی تائیس پر زور دیتے ہیں۔ ابھی، حال ہی میں مختلف مذاہب کے مابین نفاق کا ماحول پیدا ہو گیا ہے۔ انسان اور انسان کے درمیان ایک فرضی دیوار تعمیر ہو رہی ہے۔ لیکن، اگر صحیح مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ بین مذاہب منافقت و منافرت کے بجائے معصومیت ہی زیادہ ہے۔ کل بین مذاہب کے اجلاسوں میں ان اقدار سے متعلق تقریباً ۳۵ سالوں سے تقاریر کرتا رہا ہوں۔

مجھے ۳۰ سال قبل تقدس مآب آچاریہ تلسی جی سے ملاقات کرنے کا موقع حاصل ہوا۔ ان کی قد آور شخصیت اور فن سے بہت متاثر ہوا، جین سماج نے مجھے پسندیدگی کی نظروں سے دیکھا اور میری نہایت عزت کی ہے۔ تیرہ پختھیوں کے آچاریوں کے ساتھ تقاریر کرنے کے کئی ایک مواقع مجھے حاصل ہوئے۔ ان سادہ سنیسیوں، جو گنوں نے مجھے جو عزت افزائی عطا کی ہے میں اسے تاحین حیات بھلا نہیں سکتا۔

کرناٹک جیون و گنان کا ڈمی کے صدر اور میرے رفیق جناب مول چند جین اور نائب صدر جناب لڈن جین نے جیون و گنان حصہ I, II, III & IV میرے پاس لے آئے، میں نے ان کتابوں کا مطالعہ کیا، انسان کے جسمانی، ذہنی، تعلیمی اور روحانی فروغ کے لئے درکار بنیادی ضروری قاعدے آسان فہم طریقہ میں یہاں پائے گئے۔ ۱۴-۱۰-۲۰۰۳ اور ۱۵-۱۰-۲۰۰۳ کو ریاست گجرات کے سورت شہر میں "Inculcation of spritual

and moral values through science of living in Eduction" (Acharya Sri Maha

Pragya) کی صدارت میں کانفرنس منعقد ہوئی، وہاں میں مہمان خصوصی تھا، ہندی میں تقریر کرتے ہوئے میں نے یہ مشورہ دیا تھا کہ جیون و گنان کی یہ کتابیں اگر اردو زبان میں بھی ترجمہ ہوں تو بھارت کے کونے کونے میں جہاں اردو جاننے والے رہتے ہیں بالخصوص اقلیتی مسلمانوں کے لئے یہ فائدہ مند کام ہوگا۔ بنگلور آنے کے بعد آگے چل کر اس کام کی ذمہ داری جناب مول چند ناہرنے مجھے سونپی۔ میں نے اس معاملہ کو اردو کے مشہور و معروف محقق، مصنف اور مترجم جناب ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ کے سامنے رکھا، اور گزارش کی کہ آپ کے ہاتھوں یہ کام انجام پائے تو اس کا حق ادا ہو جائے گا۔ انہوں نے بڑی خوش دلی سے اس کام کی ذمہ داری قبول کی اور نہایت عرق ریزی سے خوبصورت اور بہت ہی سادہ، عام فہم زبان کا استعمال کر کے احسن طریقہ سے اس کام کو انجام دیا ہے۔ ان کی دانشورانہ و رفیقانہ شخصیت نے اس کو اور جلا بخشی۔ اس کے اصل محرک آچاریہ مہا پرگیہ کو میں سر تسلیم خم کرتا ہوں۔ مترجم ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ کا بھی دلی شکر یہ ادا کرتا ہوں۔ اس عظیم کام کی حوصلہ افزائی کرنے والے مول چند ناہر اور لڈن جین کو میں مبارکباد پیش کرتا ہوں۔

ڈاکٹر اعجاز الدین

۱-۶-۲۰۰۴

موءظف ہندی پروفیسر و سابق رکن قانون ساز کونسل (کرناٹک) بنگلور

## فہرست

سبقت	نمبر شمار
۱۔ میٹھی آواز	اکائی ۱
۲۔ عزم، پختہ ارادہ	اکائی ۲
۳۔ صحیح مدرا (انداز نشست)	اکائی ۳
۴۔ آواز سن سیکھیں	
۵۔ سانس لینے کا صحیح طریقہ	اکائی ۴
۶۔ آرام کیسے کیا جائے؟	اکائی ۵
۷۔ رنگ اور دھیان	اکائی ۶
۸۔ جسم کے اعضاء	اکائی ۷
۹۔ غذا	اکائی ۸
۱۰۔ ہوا اور پانی	
۱۱۔ اچھی عادتیں	
۱۲۔ عزت افزائی اور پیار	اکائی ۹
۱۳۔ جذبات	اکائی ۱۰
۱۴۔ صبر آزمائی	اکائی ۱۱
۱۵۔ ضابطہ، ڈسپلن	
۱۶۔ عقلمندی	اکائی ۱۲

## اکائی - ۱ آواز

آواز کی کئی قسمیں ہوتی ہیں، لیکن ان سب میں سریلی یا میٹھی آواز سب کو پسند ہے۔

### سبق - ۱

## سریلی یا میٹھی آواز

ڈانٹنا، بھونکنا، گونج، سریلا پن، بھدی آواز، نمونہ، عدم تشدد

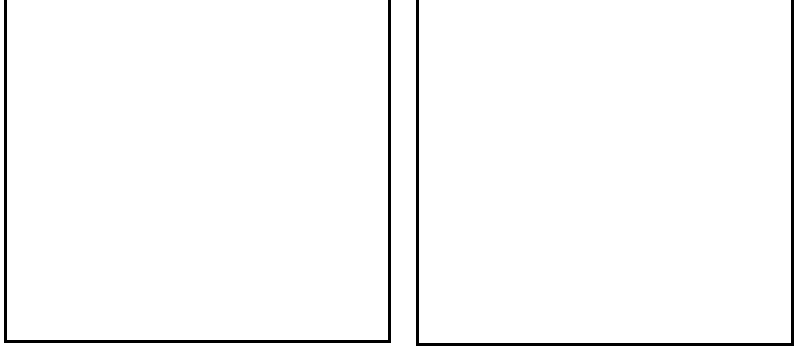
کتے کا بھونکنا آپکو کیسا لگتا ہے؟ برا لگتا ہے۔

جب ابا جان یا تاجی آپکو ڈانٹتے ہیں تو آپکو کیسے لگتا ہے؟ برا لگتا ہے۔

جب آپکی امی یا تاجی پیار سے بلاتی ہیں تو آپکو کیسے لگتا ہے؟ اچھا لگتا ہے۔

آم کے پیڑ پر بیٹھی کونل کی کوہو کیسی لگتی ہے؟ اچھی لگتی ہے۔

پھولوں پر بھونروں کا گنگنا نا کیسا لگتا ہے؟ اچھا لگتا ہے۔  
کوڑے کی کانیں کانیں آپکو کیسی لگتی ہے؟ بری لگتی ہے۔



بچو! ابا جان کی ڈانٹ، کتے کا بھونکنا اور کوڑے کا کانیں کرنا ہمیں اس لئے اچھا نہیں لگتا کیونکہ ان آوازوں میں سریلا پن نہیں ہے۔ امی جان کی پیار بھری آواز، کوئل کی کوک اور بھونرے کی گنگنا ہٹ کانوں کو اس لئے اچھی لگتی ہے کہ ان آوازوں میں سریلا پن ہے۔ سریلی آواز سب کو اچھی لگتی ہے۔ ہم بھی اپنی آواز کو سریلی بنائیں۔ آواز کو سریلی بنانے کے لئے بھونرے کی طرح گنگنائیں۔  
آئیے، سب مل کر سریلی آواز میں گیت گائیں۔

## گیت

باغ زندگی سنواریں  
بہتر خیالوں سے سجائیں  
قوت برداشت سے بہادر بنیں ہم  
ہر مشکل میں نڈر بنیں ہم  
قدم قدم پر سنجیدہ بنیں ہم  
عجز و انکسار سدا بڑھائیں  
باغ زندگی سنواریں  
سچائی کی راہ پر بڑھتے جائیں  
ترقی کی چوٹی پر چڑھتے جائیں  
ظلمت میں ہم دیپ جلائیں  
ہم اپنی تاریخ بنائیں  
باغ زندگی سنواریں  
سیکھ ہمیشہ استادوں سے پائی

سمجھیں سب کو اپنا بھائی  
 کیوں آپس میں کریں لڑائی  
 دشمن کو بھی دوست بنائیں  
 باغ زندگی سنواریں

اونچا ہوا درش ہمارا  
 پڑھنا ہم کو سب سے پیارا  
 دل میں ہے پریم کی دھارا  
 باغ زندگی سنواریں

آپ نے جانا :

۱۔ آوازیں کئی قسم کی ہوتی ہیں۔

۲۔ کڑک آواز بری لگتی ہے

۳۔ سریلی آواز اچھی لگتی ہے۔

خالی جگہوں کو قوسین کے الفاظ سے پُر کریں :

(سریلی، کڑک، اچھا، سریلا، برا)

۱۔ کتے کا بھونکنا..... لگتا ہے۔

۲۔ کونل کی کوک..... لگتی ہے۔

۳۔ کسی کا ڈانٹنا..... لگتا ہے۔

۴۔ بھونزے کا گنگنا نا..... لگتا ہے

۵۔ کسی کا ہمیں پیار سے بلانا..... لگتا ہے۔

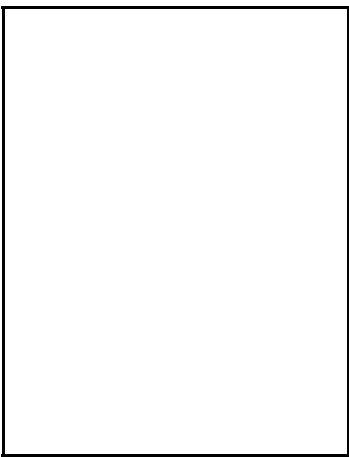
عملی کام :

۱۔ پالتی مار کر سکھان میں بیٹھے۔

۲۔ جسم کو ساکن رکھیں۔

۳۔ دھیرے دھیرے پوری سانس لیں، پھر بھونزے کی طرح ناک سے گنگنائیں۔

۴۔ منہ بند رکھیں۔



اس طرح پہلے تین (۳) مرتبہ کریں۔ دھیرے دھیرے روزانہ بڑھا کر نو (۹) بار کرنے لگیں۔ اسے بھنبھناہٹ آواز کہتے ہیں۔ اس سے آواز سریلی ہوتی

ہے۔ اس سے اور بھی کئی فائدے ہوں گے جو آپ آگے چل کر پڑھیں گے۔

اساتذہ کو ہدایت:

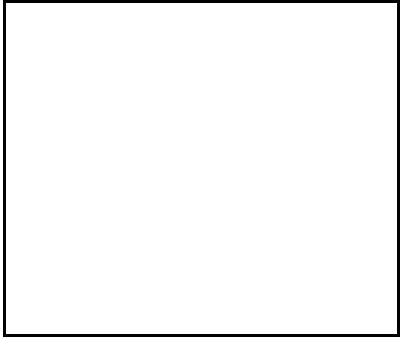
استاد کو چاہئے کہ طلباء کو درس میں دئے گئے گیت کا آسان مطلب بتائیں اور طرز کے ساتھ گا کر طلباء کے سامنے پیش کریں طلباء کو یہ گیت زبانی یاد کرائیں۔

## اکائی - ۲ عزم

عزم = پختہ ارادہ، پختہ ارادے کو عزم کہتے ہیں۔ عزم سے جسم، وعدہ اور من کی طاقت بڑھتی ہے۔

### سبق - ۲

عزم، طاقت، سکھاسن، عزم، ملائم، فیصلہ، مشق



رحیم اور رحمن دونوں میں برابر کی طاقت ہے۔ رحیم ایک وزنی شے کو آسانی سے اٹھالیتا ہے، پر رحمن نہیں اٹھاپاتا۔ کیوں؟  
(رحمن میں طاقت تو اتنی ہی ہے لیکن اس میں عزم کی کمی ہے)

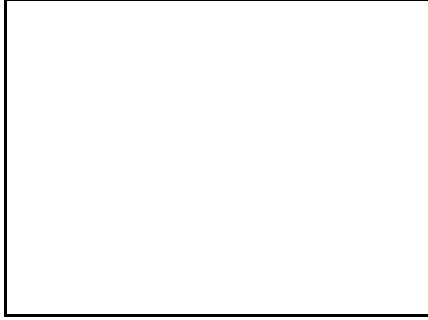


شعیب اپنی بات کو پر فہم انداز سے کہتا ہے۔ اس کی بات سب لوگ مان بھی لیتے ہیں۔ کیوں؟

(اس میں بولنے کا سلیقہ ہے)

اکبر اپنی بات کو آسانی سے نہیں کہہ سکتا۔ اسکی صحیح بات کو بھی لوگ آسانی سے نہیں مانتے۔ کیوں؟

(اس میں بولنے کے سلیقہ کی کمی ہے)



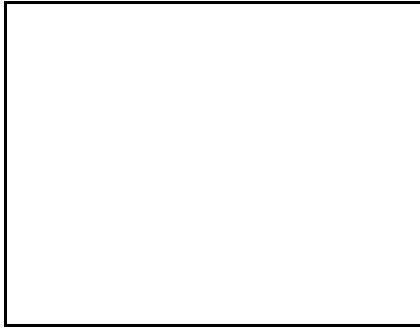
سمیت جو سوچتا ہے اسے ضرور کرتا ہے۔ کیوں؟ (اس میں ارادہ کی طاقت ہے)

اجیت اپنے ارادہ سے پھسل جاتا ہے۔ کیوں؟ (اس میں ارادہ کی کمی ہے)

پکے ارادہ کو عزم کہتے ہیں۔ عزم سے پوری طاقت سے کام کر سکتے ہیں۔ اس سے کامیابی ملتی ہے۔ عزم سے جسمانی طاقت بڑھا سکتے ہیں۔ عزم سے قوت

گویائی بڑھا سکتے ہیں۔ عزم سے ارادہ کی طاقت کو بڑھا سکتے ہیں۔

آؤ ہم عزم کریں :



سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ یا سکھاسن میں بیٹھیں۔ گردن

اور پیٹھ کو سیدھا رکھیں۔ آنکھیں نرمی کے ساتھ بند کریں۔

پوری سانس بھر کر قوت گویائی کو تین مرتبہ دھرائیں اور دل

ہی دل میں چمکتے ہوئے الفاظ کو پڑھیں۔ اس طریقہ سے

عزم حاصل کرنے میں کامیابی ملتی ہے۔

عزم :

میں طاقتور ہوں۔ میرے جسم میں طاقت دوڑ رہی ہے۔

میں طاقتور ہوں۔ میری قوت گویائی میں طاقت دوڑ رہی ہے۔

میں طاقتور ہوں۔ میرے ارادہ میں طاقت دوڑ رہی ہے۔

آپ نے جانا :

۱۔ عزم سے جسمانی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

۲۔ عزم سے قوت گویائی کی طاقت بڑھتی ہے۔

۳۔ عزم سے ارادہ کی طاقت بڑھتی ہے۔

۴۔ عزم سے کامیابی حاصل ہوتی ہے۔

جو جملے صحیح ہیں ان کے سامنے ( ) کا نشان لگائیے، جو جملے غلط ہیں ان کے سامنے (x) نشان لگائیے :

- ۱۔ عزم سے ہمارے جسم کی طاقت بڑھتی ہے۔
- ۲۔ عزم سے ہماری قوت گویائی کی طاقت بڑھتی ہے۔
- ۳۔ عزم کی طاقت سے ہمیں زندگی میں کامیابی ملتی ہے۔
- ۴۔ عزم سے من کی طاقت نہیں بڑھتی۔
- ۵۔ پتلے ارادے کو عزم کہتے ہیں۔

آپکو کرنا ہے :

عزم کی طاقت کو بڑھانے کے لئے ہر دن یہ مشق کریں :

۱۔ سکھاسن میں بیٹھیں۔

۲۔ گردن اور پیٹھ سیدھی رکھیں۔

۳۔ آنکھیں نرمی سے بند کریں۔

۴۔ عزم کریں :-

- میں طاقتور ہوں۔ میرے جسم میں طاقت دوڑ رہی ہے۔  
میں طاقتور ہوں۔ میری قوت گویائی میں طاقت دوڑ رہی ہے۔  
میں طاقتور ہوں۔ میری قوت ارادہ میں طاقت دوڑ رہی ہے۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد کو چاہیے کہ طلباء کو عزم کرنے کے صحیح طریقہ کی مشق کرائیں۔

## اکائی - ۳ جسمانی کسرت

جسم کو صحتمند رکھنا آسان ہے۔ جسم کے تخیلی ہیبت کو انداز نشست و برخاست کہتے ہیں۔

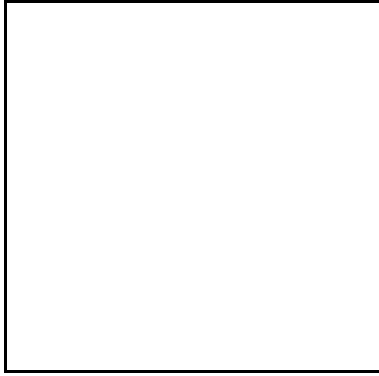
### سبق - ۳

#### تخیلی ہیبت، نشست و برخاست، مشق

جب ہم کھڑے ہوتے ہیں، چلتے ہیں، بیٹھتے ہیں یا لیٹتے ہیں تو کسی نہ کسی جذبہ سے متاثر رہتے ہیں۔ اسی جذبہ کے سبب ہمارے جسم کی کوئی نہ کوئی شکل بنتی ہے۔ اسی کو ہم انداز نشست و برخاست کہتے ہیں۔ بچے کے صحیح ارتقاء کے لئے صحیح انداز ضروری ہے۔ انداز صحیح ہو تو جذبہ بھی صحیح ہوتا ہے۔ انداز غلط ہو تو جذبہ بھی غلط ہوگا۔ اس لئے ہمیں صحیح انداز کی مشق کرنی چاہئے۔

#### کیسے کھڑے رہیں؟

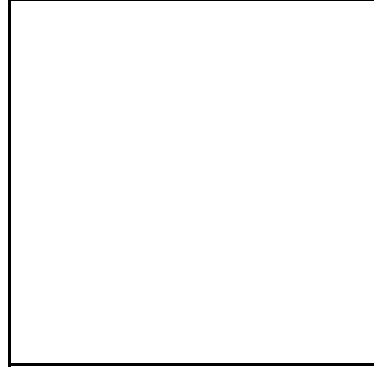
غلط طریقہ



غلط طریقہ میں کھڑا لڑکا

- ۱۔ غلط طریقہ سے کھڑے ہونے سے چہرہ بے رونق رہتا ہے۔
- ۲۔ تھکان زیادہ ہوتی ہے۔
- ۳۔ جسم کی شکل بگڑ جاتی ہے۔

صحیح طریقہ



صحیح انداز میں کھڑا لڑکا

- ۱۔ صحیح طریقہ سے کھڑے ہونے پر چہرہ پر رونق جھلکتی ہے
- ۲۔ تھکان کم ہوتی ہے
- ۳۔ جسم کی شکل صحیح رہتی ہے۔

کیسے چلیں؟

غلط طریقہ



غلط انداز میں چلتا لڑکا

غلط طریقہ سے چلنے سے طاقت خرچ ہوتی ہے۔  
غلط طریقہ سے چلنے میں کاہلی نظر آتی ہے۔

صحیح طریقہ

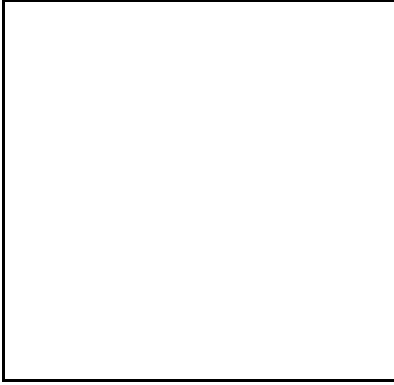


صحیح انداز میں چلتا لڑکا

صحیح انداز میں چلنے سے طاقت بچتی ہے۔  
صحیح طریقہ سے چلنے میں چستی نظر آتی ہے۔

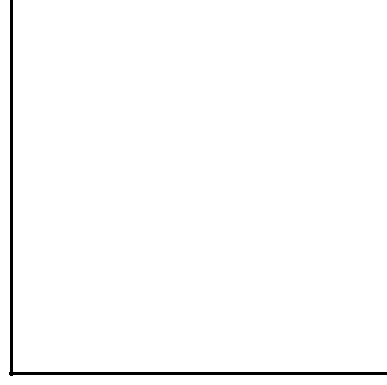
کیسے بیٹھیں؟

غلط طریقہ



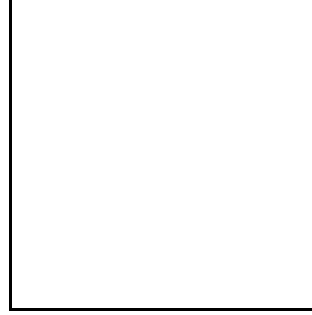
فرش پر بیٹھا لڑکا

صحیح طریقہ



فرش پر بیٹھا لڑکا

صحیح طریقہ



کرسی پر صحیح طریقہ سے بیٹھا لڑکا

ریڑھ اور گردن سیدھی رکھتے ہوئے بیٹھنا،

یہ بیٹھنے کا صحیح طریقہ ہے

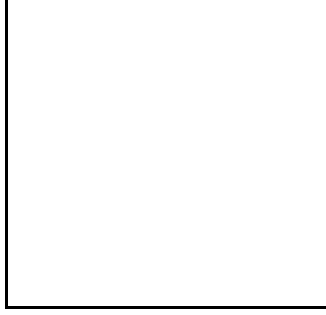
۱۔ صحیح طریقہ سے بیٹھنے میں تھکان کم ہوتی ہے۔

۲۔ صحیح طریقہ سے بیٹھنے میں چستی جھلکتی ہے۔

۳۔ سانس کی طاقت کا صحیح استعمال ہوتا ہے۔

۴۔ جسمانی شکل ٹھیک رہتی ہے۔

غلط طریقہ



کرسی پر غلط طریقہ سے بیٹھا لڑکا

ریڑھ اور گردن کو میڑھی میڑھی کر کے بیٹھنا،

یہ بیٹھنے کا غلط طریقہ ہے

۱۔ غلط طریقہ سے بیٹھنے میں طاقت کا افزود استعمال ہوتا ہے۔

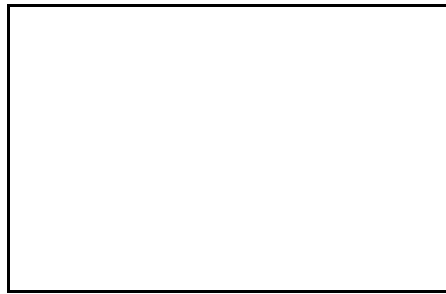
۲۔ غلط طریقہ سے بیٹھنے میں کاپلی جھلکتی ہے۔

۳۔ سانس کی طاقت کا غلط استعمال ہوتا ہے۔

۴۔ جسمانی شکل بگڑ جاتی ہے۔

کیسے لیٹیں؟

صحیح طریقہ



صحیح طریقہ سے لیٹا لڑکا

۱۔ صحیح طریقہ سے لیٹنے سے پورا آرام ملتا ہے۔

۲۔ تھکان مٹ جاتی ہے۔

۳۔ سکون کا احساس ہوتا ہے۔

غلط طریقہ



غلط طریقہ سے لیٹا لڑکا

۱۔ غلط طریقہ سے لیٹنے پر پورا آرام نہیں ملتا۔

۲۔ تھکان نہیں مٹتی

۳۔ بے چینی بنی رہتی ہے۔

۴۔ نیندا اچھی آتی ہے۔

۴۔ نیندا اچھی نہیں آتی۔

آپ نے سیکھا

۱۔ صحیح طریقہ سے چلنا

۲۔ صحیح طریقہ سے کھڑا ہونا

۳۔ صحیح طریقہ سے بیٹھنا

۴۔ صحیح طریقہ سے لیٹنا

آپ نے جانا

۱۔ صحیح طریقہ سے چلنے سے طاقت پختی ہے۔

۲۔ صحیح طریقہ سے کھڑا رہنے سے پھرتی بنی رہتی ہے۔

۳۔ صحیح طریقہ سے بیٹھنے میں ریڑھ اور گردن سیدھی رہتی ہے۔

۴۔ صحیح طریقہ سے لیٹنے میں پورا آرام ملتا ہے۔

۵۔ صحیح انداز سے عقل کا ارتقاء ہوتا ہے۔

۶۔ صحتمندی کے لئے صحیح انداز نشست و برخاست ضروری ہیں۔

خالی جگہوں کو پُر کریں:

(طاقت، پھرتی، آرام، سیدھی نشست و برخاست)

۱۔ اچھا لڑکا بننے کے لئے صحیح..... ضروری ہے۔

۲۔ صحیح طریقہ سے سونے سے پورا..... ملتا ہے۔

۳۔ صحیح طریقہ سے چلنے سے..... پختی ہے۔

۴۔ صحیح طریقہ سے کھڑے رہنے سے..... آتی ہے۔

۵۔ صحیح طریقہ سے بیٹھنے سے ریڑھ اور گردن..... رہتی ہے۔

استاد کے لئے ہدایت : استاد کو چاہئے کہ طلباء کو کھڑے ہونے، بیٹھنے، اور لیٹنے کی صحیح مشق کرائیں۔

## سبق - ۴

### آؤ آسن (انداز نشت و برخاست) سیکھیں

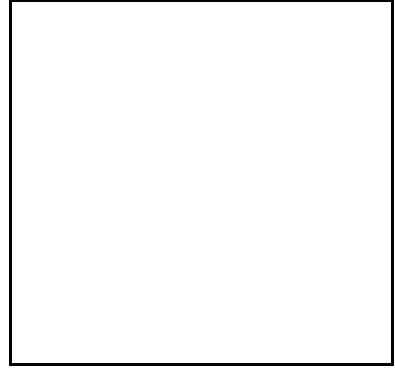
توجہ، یکسانیت، طالب علم، مضبوط، صحتمند، حالت

لیٹ کر، بیٹھ کر اور کھڑے ہو کر جسم کو صحیح طریقہ سے تربیت کرنا آسن کہلاتا ہے۔ آسن سے ثابت قدمی آتی ہے۔ یکسانیت سے توجہ بڑھتی ہے۔ توجہ سے پڑھنے میں دل لگتا ہے۔ دلچسپی سے پڑھنے والا بچہ کامیاب ہوتا ہے۔ کامیاب طالب علم کو سبھی شاباشی دیتے ہیں۔ آسنوں سے جسم مضبوط اور خوبصورت بنتا ہے۔ کھانا اچھا ہضم ہوتا ہے۔ روزانہ صبح سویرے کھلے میدان میں آسن کریں۔

#### طریقہ کار

زمین پر درمی بچھا کر آرام سے بیٹھیں  
ریڑھ اور گردن کو سیدھا رکھیں  
بائیں پیر کو دائیں پیر کے ران کے نیچے رکھیں  
دائیں پیر کو ران کے نیچے رکھیں  
آنکھیں نرمی کے ساتھ بند کریں

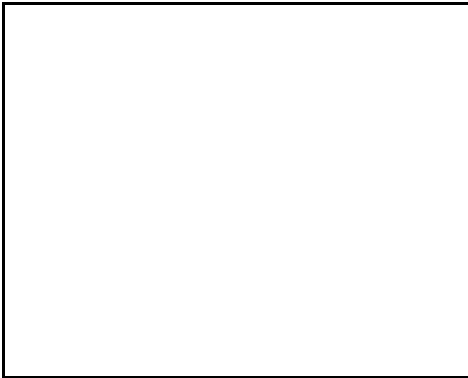
#### سکھاسن



#### طریقہ کار

- ۱۔ زمین پر درمی بچھا کر آرام سے بیٹھیں
- ۲۔ ریڑھ اور گردن سیدھی رکھ
- ۳۔ سانس بھرتے ہوئے دائیں پیر کو بائیں ران پر رکھیں
- ۴۔ سانس چھوڑتے ہوئے بائیں پیر کو دائیں ران پر رکھیں

پدماسن



- ۵۔ سانس بھرتے ہوئے کمر اور گردن سیدھی رکھیں  
ہاتھ گناناں مُدرا میں رکھیں۔ سانس معمولی رہے۔  
۶۔ سانس چھوڑتے ہوئے پدما سن کھولیں۔

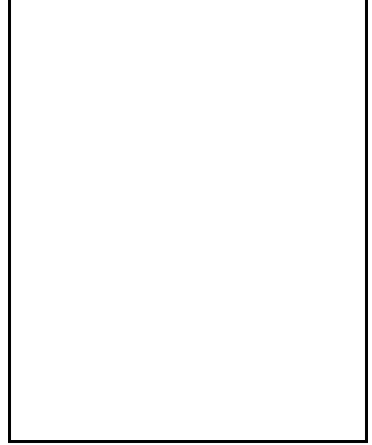
### فائدہ

دھیان کے لئے یہ انداز نشست بہتر ہے۔ ثابت قدمی،  
یادداشت اور طاقت کے ارتقاء کے لئے یہ انداز نشست بہتر ہے۔

### طریقہء کار

### وَجْرَ آسن

دونوں گھٹنوں کو موڑ کر شطرنجی پر بیٹھیں  
دونوں پیروں کے نیچے پیچھے کی طرف رہیں گے  
پنجوں کے انگوٹھے ایک دوسرے کے اوپر رکھیں  
ایڑیاں کھلی رکھیں  
گھٹنے پاس پاس رکھیں  
دونوں ہتھیلیاں گھٹنوں پر رکھیں  
ریڑھ اور گردن سیدھی رکھیں  
سانس معمولی رہے



### فائدہ

دھیان کے لئے یہ انداز نشست بھی مفید ہے۔ غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے۔  
یادداشت بڑھتی ہے کھانا کھانے کے بعد پانچ سے دس منٹ اس آسن میں بیٹھیں۔

### آپ نے جانا :

- کھڑے ہو کر، بیٹھ کر یا لیٹ کر جسم کو تربیت دینا آسن کہلاتا ہے۔  
آسن سے ثابت قدمی آتی ہے۔  
آسن سے جسم مضبوط ہوتا ہے اور خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔  
آسن سے غذا اچھی طرح ہضم ہوتی ہے۔  
آسن سے قوت توجہ بڑھتی ہے۔

خالی جگہوں کو بھرتی کریں :

(توجہ، ہضم، مضبوط، ثابت قدمی، تربیت)

۱- کھڑے ہو کر، بیٹھ کر یا لیٹ کر جسم کو..... آسن ہے۔

۲- آسن سے..... آتی ہے۔

۳- آسن سے جسم..... اور..... بنتا ہے۔

۴- آسن سے غذا کا..... اچھا ہوتا ہے۔

۵- آسن سے..... بڑھتی ہے۔

آپکو کرنا ہے :

روزانہ علی صبح آسنوں کی مشق کرنی ہے۔

استاد کے لئے ہدایت : استاد طالب علم کو سبق میں دئے گئے آسنوں کا صحیح طریقہ بتائیں اور جانچے۔

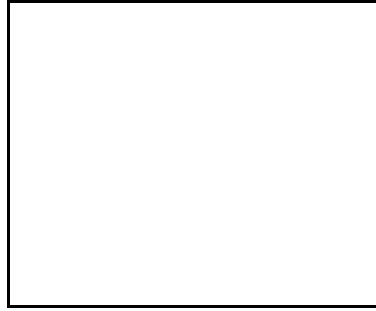
## اکائی ۴ - سانس لینا

زندہ رہنے کے لئے سانس ضروری ہے۔ ہمیں سانس لینے کا صحیح طریقہ معلوم ہونا چاہئے۔

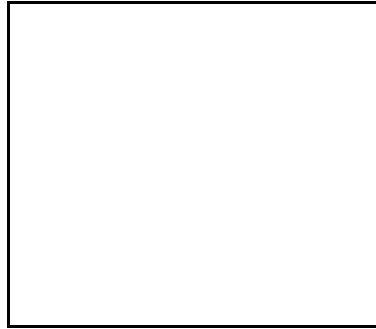
### سبق - ۵

#### سانس لینے کا صحیح طریقہ

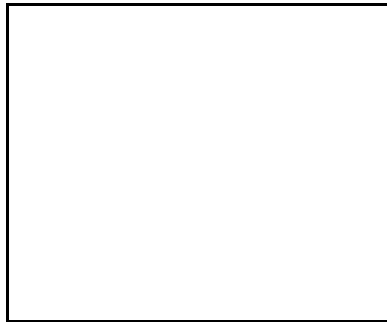
گھٹن، پھیپھڑے، بے چینی، جلد بازی، تجربہ



ہم ہر وقت سانس لیتے ہیں۔  
سانس رکنے پر گھٹن محسوس ہوتی ہے۔  
ناک سے سانس لینا چاہئے۔  
اس سے سانس چھین کر اندر جاتی ہے۔



منہ سے سانس نہیں لینا چاہئے۔  
اس سے دھول وغیرہ پھیپھڑوں میں جا سکتی ہے۔

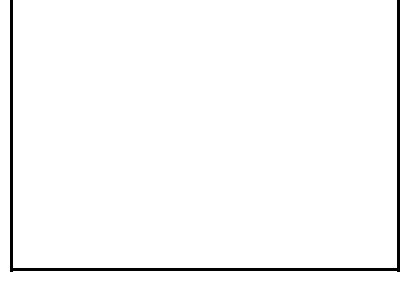
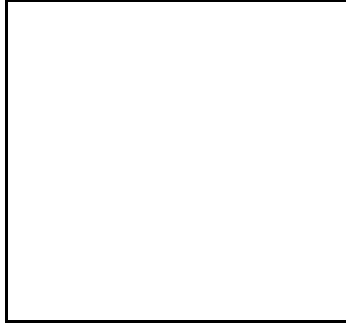
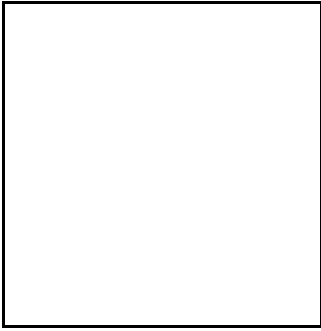


سانس نہ لینے سے گھٹن ہوتی ہے۔  
تھوڑی دیر سانس روک کر دیکھیں۔  
(استاد طلباء کو اس کا تجربہ کرائیں)

کچھوے کی طرح دھیرے دھیرے لمبی سانس لینا صحیح ہے۔ کتے کی طرح جلدی جلدی سانس لینا غلط ہے (استاد لڑکوں سے اس کا تجربہ کرائیں)



دھیرے دھیرے سانس لینے سے ذہنی سکون ملتا ہے۔ جلدی جلدی چھوٹی سانس لینے سے ذہن بے قرار ہوتا ہے۔ دھیرے دھیرے لمبا سانس لینے سے ہمیں سکون اور آرام ملتا ہے۔ جسم اچھا رہتا ہے۔



جلدی جلدی چھوٹی سانس لینے سے بے چینی بڑھتی ہے۔ جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔ غصہ اور بے چینی یا جلد بازی میں ہماری سانس چھوٹی ہو جاتی ہے۔



اس لئے

سانس ناک ہی سے لینا چاہئے۔

سانس منہ سے نہیں لینا چاہئے۔

سانس جلدی جلدی اور چھوٹی نہیں لیننی چاہئے۔

سانس دھیرے دھیرے اور لمبی لیننی چاہئے۔

آپ نے جانا :

- ۱۔ ناک سے ہی سانس لیں۔
- ۲۔ منہ سے سانس نہ لیں۔
- ۳۔ سانس روکنے سے گھٹن محسوس ہوتی ہے۔
- ۴۔ جلدی جلدی چھوٹی سانس لینے سے بے چینی ہوتی ہے۔
- ۵۔ دھیرے دھیرے سانس لینے سے ذہنی سکون ملتا ہے۔
- ۶۔ دھیرے دھیرے سانس لینے سے ہمیں سکون اور آرام ملتا ہے۔
- ۷۔ غصہ اور بے چینی یا جلد بازی میں ہماری سانس چھوٹی ہو جاتی ہے۔

خالی جگہ بھریں :

(تیز، سکون، بے چینی، گھٹن، ناک، منہ، مند)

- ۱۔ سانس..... سے ہی لینا چاہئے۔
- ۲۔ سانس..... سے نہیں لینا چاہئے۔
- ۳۔ سانس نہ لینے سے..... ہوتی ہے۔
- ۴۔ جلدی جلدی سانس لینے سے..... ہوتی ہے۔
- ۵۔ دھیرے دھیرے سانس لینے سے ذہنی..... ملتا ہے۔
- ۶۔ سکون اور آرام میں سانس..... ہوتی ہے۔
- ۷۔ غصہ اور بے چینی یا جلد بازی میں سانس..... ہو جاتی ہے۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد کو چاہئے کہ طلباء کو صحیح طریقہ سے سانس لینے کی مشق کرائیں۔

## اکائی - ۵ سستانا (کاپو تسرگ)

ثابت رہنے اور آرام کرنے سے طاقت ملتی ہے  
صحیح ڈھنگ سے آرام کرنے کو سستانا کہتے ہیں

### سبق - ۶

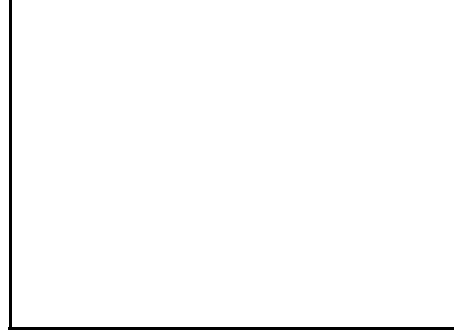
کیسے کریں آرام؟

سستانا، بے چینی، ثابت قدمی، طریقہء کار

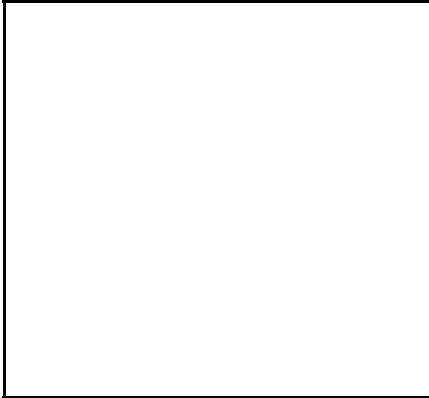
جب ہم چلتے ہیں



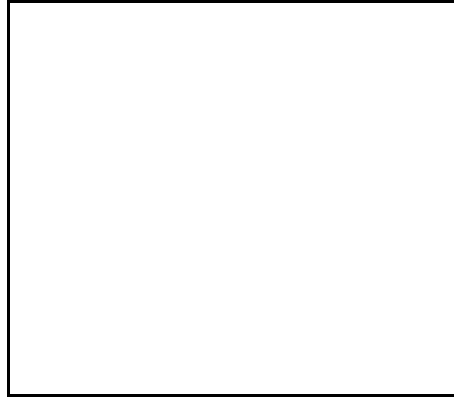
جب ہم اٹھتے ہیں



جب ہم کودتے ہیں



جب ہم دوڑتے ہیں



بے چینی سے تھکان آتی ہے

تب بے چینی بڑھتی ہے

جب ہم رکتے ہیں



جب ہم بیٹھتے ہیں



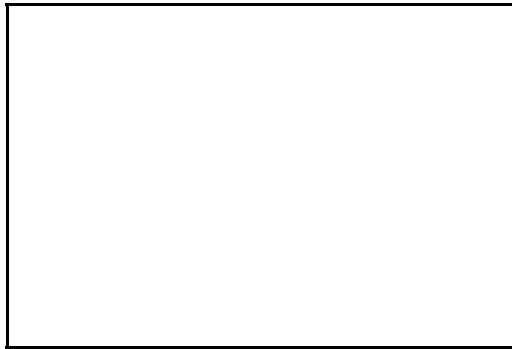
جب ہم سوتے ہیں



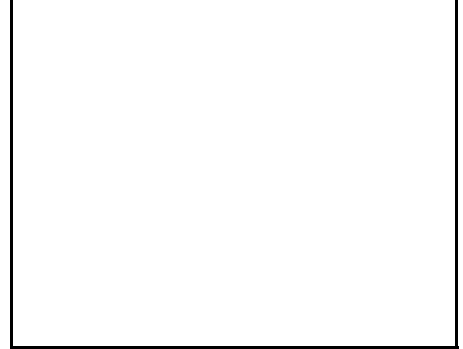
جب ہم دھیان میں بیٹھتے ہیں



استقلال سے آرام ملتا ہے



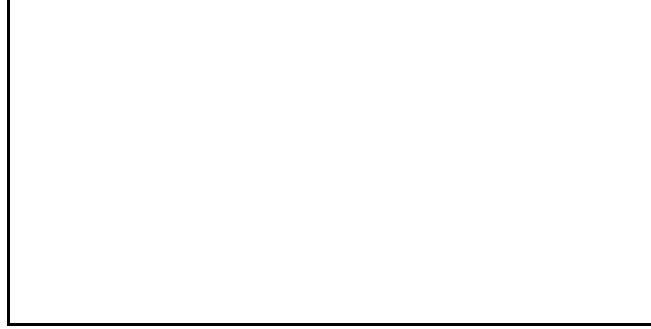
تب استقلال بڑھتا ہے



ہم جب چاہے استقلال پیدا کر سکتے ہیں

ہم جب چاہے اضطراب پیدا کر سکتے ہیں

## ستانا آرام کا صحیح طریقہ کار ہے



ایسے کریں ستانا :

کمبل یا شٹرنجی بچھا کر پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔ پوری سانس بھر کر ہاتھوں کو اوپر پیچھے کی طرف لے جائیں۔ ہاتھوں اور پاؤں کو کھنچاؤ دیں۔ پھر ڈھیلا چھوڑیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ دونوں پاؤں کے بیچ ایک فٹ کا فاصلہ رکھیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دس منٹ یہ تجربہ کریں۔ آرام کرنے کا یہ سب سے اچھا طریقہ ہے۔

آپ نے جانا :

- ۱۔ بے چینی سے تھکان ہوتی ہے
- ۲۔ ثابت قدمی سے آرام ملتا ہے
- ۳۔ آپ جب چاہیں اضطراب پیدا کر سکتے ہیں
- ۴۔ آپ جب چاہیں استقلال پیدا کر سکتے ہیں
- ۵۔ ستانا آرام کرنے کا صحیح طریقہ ہے

خالی جگہوں کو پر کریں:

(ستانا، استقلال، اضطراب، آرام، تھکان)

- ۱۔ اضطراب سے..... بڑھتی ہے
- ۲۔ استقلال سے..... ملتا ہے
- ۳۔ آپ جب چاہیں..... پیدا کر سکتے ہیں
- ۴۔ آپ جب چاہیں..... پیدا کر سکتے ہیں

۵۔..... آرام کرنے کا صحیح طریقہء کار ہے

آپ کو کرنا ہے :

- ۱۔ روزانہ دس منٹ سستالیا کریں
- ۲۔ رات میں سوتے وقت سستالیا کریں

اساتذہ کو ہدایت :

استاذوں کو اضطراب کا تجربہ کروا کر پھر سنانے کا صحیح طریقہ بتائیں۔

## اکائی - ۶ دھیان

طالب علموں پر رنگ اثر کرتا ہے۔ رنگ سے ذہن ثابت ہوتا ہے۔ آنکھوں کو بند کر کے اپنے خیال کو کسی مرکز پر مرکوز کرنا دھیان کہلاتا ہے۔

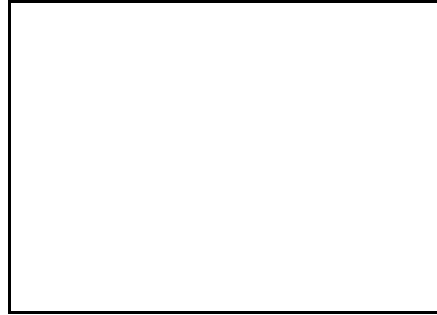
### سبق - ۷

#### رنگ اور دھیان

سبزہ، دھیان، سکون، آنگن، ناف، پھرتی، خوشی، رونق

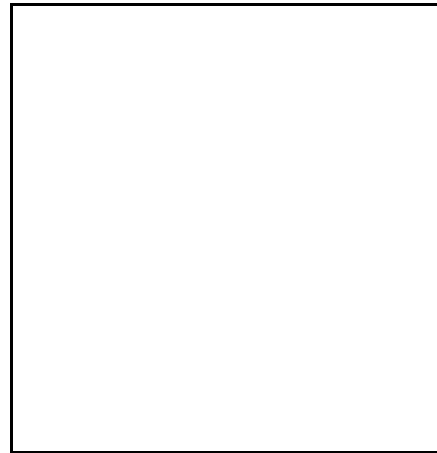


بانچہ دل کو بھاتا ہے۔ وہاں ہرے رنگ ہر طرف  
سبزہ پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ اس سے ٹھنڈک اور سکون ملتا  
ہے۔ وہاں رنگ برنگی پھول کھلے ہوتے ہیں۔ طلوع  
ہوتے سورج جیسے لال لال پھول بھی ہوتے ہیں۔  
ان سے گرمی اور تیزی ملتی ہے۔



آنکھیں بند کر کے ہرے رنگ کا دھیان کرنے  
سے سکون ملتا ہے۔

آنکھیں بند کر کے لال رنگ کا دھیان کرنے سے  
پھرتی ملتی ہے۔



آنکھیں بند کر کے چھاتی کے نچلے حصے سے  
ہرے رنگ کا دھیان کریں۔ اس سے سکون  
اور خوشی بڑھتی ہے اس کو خوشی کا مرکز کہتے ہیں۔

ناف پر آنکھیں بند کر کے لال رنگ کا دھیان

کریں۔ اس سے رونق بڑھتی ہے۔ اس لئے  
ناف کو رونق مرکز کہتے ہیں۔

۳ نکھیں بند کر کے دیکھنا دھیان کہلاتا ہے۔  
سکھاسن، پدماسن یا وجر آسن میں بیٹھ کر خوشی  
کے مرکز پر سبز رنگ کا دھیان کریں۔  
رونق مرکز پر لال رنگ کا دھیان کریں۔  
ایسا پانچ سے دس منٹ تک کریں۔

آپ نے جانا :

- ۱۔ ہر رنگ سکون دیتا ہے۔
- ۲۔ لال رنگ سے پھرتی بڑھتی ہے۔
- ۳۔ چھاتی کے نیچے خوشی کا مرکز ہے۔
- ۴۔ ناف کے اندر رونق کا مرکز ہے۔
- ۵۔ خوشی کے مرکز پر سبز رنگ کا دھیان کرنا چاہئے۔
- ۶۔ رونق مرکز پر لال رنگ کا دھیان کرنا چاہئے۔
- ۷۔ دھیان کے وقت سکھاسن، وجر آسن اور پدماسن میں سے کسی ایک آسن میں بیٹھنا چاہئے۔

خالی جگہوں کو بھرتی کرو :

- ۱۔ ہر رنگ..... دیتا ہے۔
- ۲۔ لال رنگ سے..... بڑھتی ہے۔
- ۳۔ چھاتی کے نیچے..... کا مرکز ہے۔
- ۴۔ ناف کے اندر..... کا مرکز ہے۔
- ۵۔ خوشی کے مرکز پر..... رنگ کا دھیان کرنا چاہئے۔

۶۔ رونق مرکز پر..... رنگ کا دھیان کرنا چاہئے۔

۷۔..... میں بیٹھنا چاہئے۔

آپکو کرنا ہے :

۱۔ سکھاسن، وجراسن، یا پدماسن میں سے کسی ایک کا چناؤ کریں۔

۲۔ آنکھوں کو نرمی سے بند کریں۔

۳۔ خوشی کے مرکز پر سبز رنگ کا دھیان کریں۔

۴۔ روزانہ ۵ سے ۱۰ منٹ مشق کریں۔

۵۔ سکھاسن، وجراسن، یا پدماسن میں سے کسی ایک کا چناؤ کریں۔

۲۔ آنکھوں کو نرمی سے بند کریں۔

۳۔ رونق کے مرکز پر طلوع ہوتے سورج کے سرخ رنگ کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ وقت ۵ سے ۱۰ منٹ۔

اساتذہ کو ہدایت : استاد طلباء کو دھیان کرنے کرنے کا ٹھیک طریقہ بتائیں اور اپنی نگرانی میں دھیان کرائیں۔ پچھلی تجربوں کی مشق بھی جاری رکھیں۔

## اکائی - ۷ جسمانی سائنس

جسم میں ہم مقام کرتے ہیں۔ جسمانی اعضاء کی پہچان ضروری ہے۔

### سبق - ۸

### جسمانی اعضاء

جسم، دھیان، کام، معلومات، سائنس

۴۔ ناک	۳۔ کان	۲۔ آنکھ	۱۔ سر
۸۔ چھاتی	۷۔ گلا	۶۔ دانت	۵۔ چبھ
۱۰۔ پیٹھ		۹۔ پیٹ	

سب اعضاء مل کر جسم کی تشکیل ہوتی ہے۔

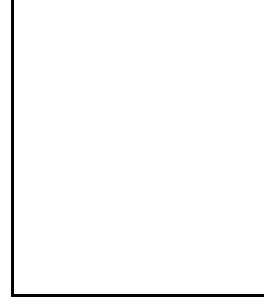
آنکھیں بند کر کے اپنے جسم کے ہر عضو کا دھیان کریں۔

معلوم کرنے والے اور کام کرنے والے اعضاء الگ الگ ہوتے ہیں۔

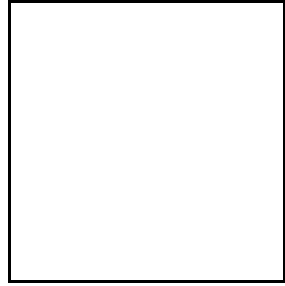
آپ نے جانا :



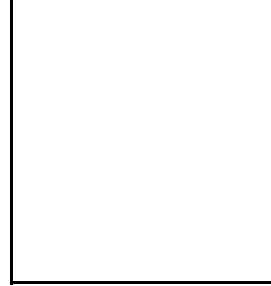
ہاتھ کا پنچہ



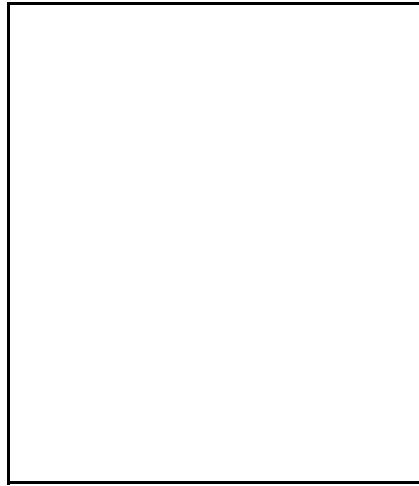
ہاتھ



پیر کا پنچہ



پیر



پورا جسم

۱۔ ہاتھ

۲۔ آنکھ

۳۔ کان

۴۔ ناک

۵۔ چہیٹھ

۶۔ دانت

۷۔ گلا

۸۔ سینہ

۹۔ پیٹھ

۱۰۔ پیٹھ

۱۱۔ ہاتھ

۱۲۔ ہاتھ کا پنچہ، انگلیاں

۱۳۔ پیر

۱۴۔ پیر کا پنچہ

۱۵۔ پورا جسم

کیا آپ بتا سکتے ہیں ؟

۱۔ گلے کے اوپر کے اعضاء کے نام بتاؤ ؟

۲۔ گلے سے نیچے کے اعضاء کے نام بتاؤ ؟

۳۔ سارے جسم کے کون کونسے اعضاء ہیں ؟

آپ کو کرنا ہے :

- ۱- آنکھیں بند کر کے ہر ایک عضو کا ایک ایک پردھیان دو۔
- ۲- کس عضو سے ہم کیا کام کرتے ہیں؟ اس کی اہمیت بتائیں۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو جسم کے مختلف اعضاء کے تصاویر یا ماڈل دکھا کر انکی پہچان کرائیں اور ان کے افعال کو اچھی طرح سمجھائیں۔

## اکائی - ۸ جسمانی صحت

پاک صاف، تازہ اور متوازن غذا، صاف ہوا اور پانی اور اچھے عادات و اطوار ہماری کامیاب زندگی کے لئے ضروری ہیں

### سبق - ۹

#### غذا

صاف، متوازن، سبزیاں،

جسمانی ترقی کے لئے صاف، تازہ اور متوازن غذا ضروری ہے۔

--	--	--	--

سویا بین دالیں وغیرہ

سوکھا میوہ

پنیر

دودھ ، دہی

--	--	--

چنا

چاول

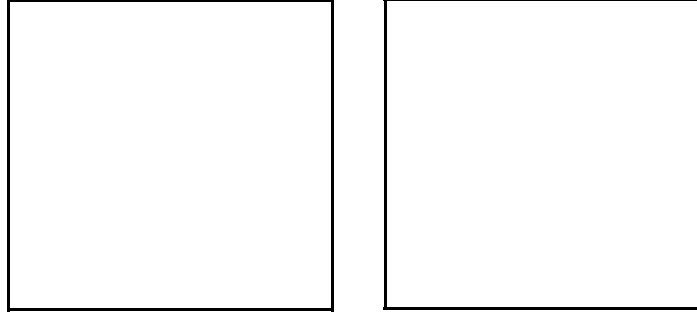
گیہوں

--	--	--

گھی مکھن

پھل

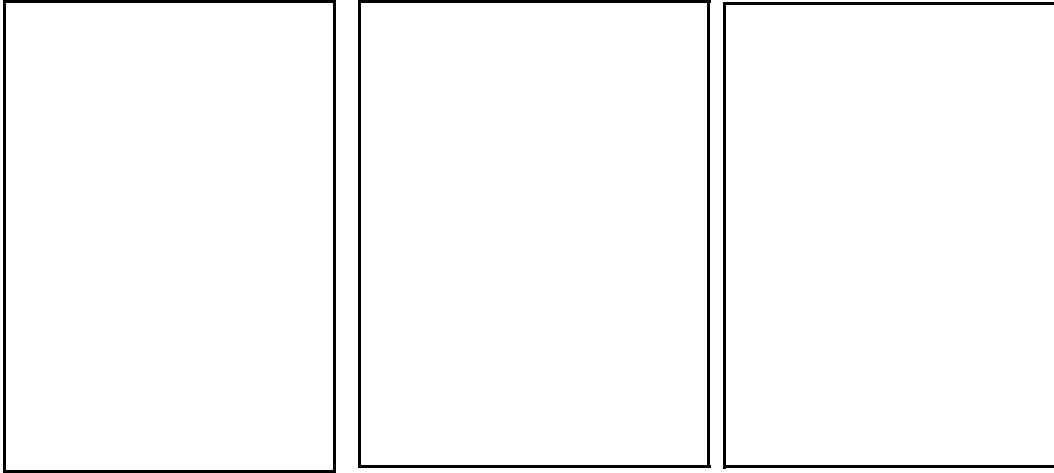
سبزیاں



گرٹ شہد

تیل

## غذا سے



وزن بڑھتا ہے

قد بڑھتا ہے

طاقت بڑھتی ہے

کھانا بھوک سے زیادہ نہیں کھانا چاہئے۔

زیادہ کھانا کھانے سے پیٹ میں درد کرنے لگتا ہے۔

اس لئے ہلکا اور بھوک سے تھوڑا کم کرنا چاہئے۔

دانتوں سے کھانا چبایا جاتا ہے۔

چبانے سے لار بنتا ہے۔



- لار سے کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے۔
- کھانا ہضم ہوتا ہے تو تیز بھوک لگتی ہے۔
- بھوک لگنے پر ہی کھانا کھانا چاہئے۔
- جس کھانے پر کھیاں بیٹھتی ہیں اسے نہ کھائیں۔
- باسی اور تلا ہوا کھانا نہ کھائیں۔
- کھانا ہضم ہونے سے اس کا رس بنتا ہے۔
- جسمانی پرورش ہوتی ہے۔
- اور ذہن خوش رہتا ہے۔

آپ نے جانا :

- ۱- جسمانی ترقی کے لئے اچھی غذا ضروری ہوتی ہے۔
- ۲- غذا سے طاقت، لمبائی اور وزن بڑھتا ہے۔
- ۳- غذا ہلکی اور بھوک لگنے پر ہی کھانی چاہئے۔
- ۴- چبانے سے لار بنتا ہے۔ لار سے غذا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے۔
- ۵- تیز بھوک لگنے پر کھانے سے طاقت بڑھتی ہے۔
- ۶- باسی اور تلی ہوئی غذا نہ کھائیں۔
- ۷- غذا ہضم ہونے پر رس بنتا ہے۔ جسمانی پرورش ہوتی ہے۔

خالی جگہوں کو پر کریں :

(پیماری، ترقی، طاقت، رس، لار، پرورش، بھوک، لمبائی، وزن)

- ۱- جسم کی..... کے لئے اچھی غذا ضروری ہے۔ ۲- غذا ہضم ہونے سے..... بنتا ہے۔ جسم کی..... ہوتی ہے۔
- ۳- جس پر کھیاں بیٹھتی ہوں اس کھانے سے..... پھیلتی ہے۔ ۴- تیز بھوک لگنے پر کھانے سے..... بڑھتی ہے۔
- ۵- چبانے سے..... بنتی ہے۔ ۶- کھانا..... لگنے پر ہی کھانا چاہئے۔ ۷- کھانے سے..... بڑھتی ہے۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو سادہ، صاف، متوازن اور پرورش غذا کے بارے میں تفصیل سے بتائیں۔

## سبق - ۱۰

## ہوا اور پانی

صاف، ماحول، خوشی، خالص، مفید

صاف ہوا :

کھلی جگہ میں، جہاں پیڑ پودے اور پھول  
ہوں، وہاں آپکو کیسا لگتا ہے؟

جہاں دھول اڑتی ہو، دھواں ہو، بدبو ہو  
وہاں کیسا لگتا ہے؟

صاف اور کھلا ماحول ہمیں اس لئے اچھا لگتا ہے کہ وہاں ہم زیادہ تازہ ہوا اپنے اندر لے سکتے ہیں۔ گندا اور بدبودار ماحول ہم کو اس لئے اچھا نہیں لگتا کیونکہ وہاں گندی ہوا ہے اور گندی ہوا میں دم گھٹتا ہے۔ ہم صاف ہوا میں سانس لیتے ہیں تو ذہن خوش ہوتا ہے۔ گہرا اور لمبا سانس لیں تو ذہن اور بھی خوش ہوتا ہے۔

آؤ محسوس کر کے دیکھیں :

دھیرے دھیرے اور لمبی سانس لیں اور لمبی سانس چھوڑیں پھر سانس لیں تب پیٹ پھولے گا اور سانس چھوڑنے پر پیٹ سکڑے گا۔ گندی ہوا ہماری صحت کو نقصان پہنچاتی ہے۔ پاک اور صاف ہوا صحت کے لئے مفید ہے۔

## صاف پانی :

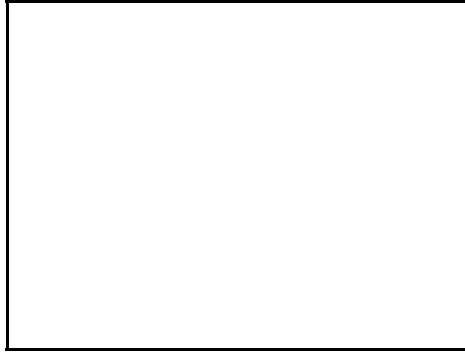
جب جسم کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے، تب کیا ہوتا ہے؟ پیاس لگتی ہے۔ پیاس لگنے پر پانی نہ پیئیں، تب کیا ہوتا ہے؟ بے چینی ہوتی ہے۔ اس لئے پانی ہمارے لئے ضروری ہے۔ پانی کئی جگہوں سے ملتا ہے۔



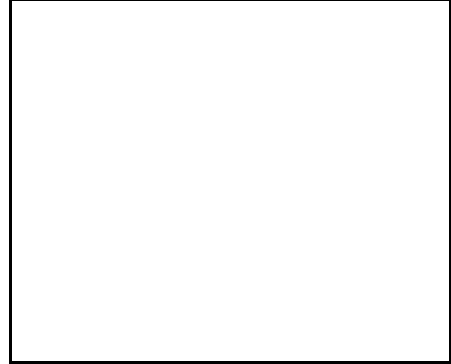
تالاب



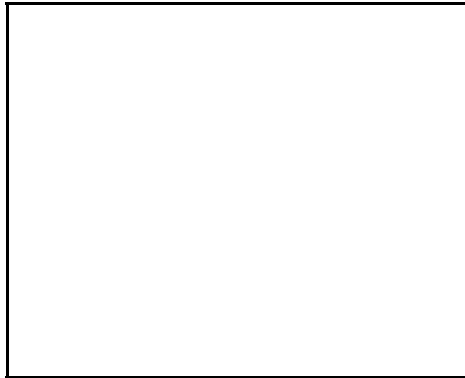
کنواں



ندی



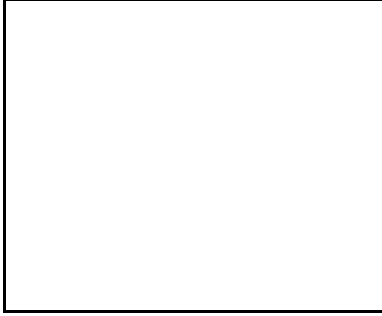
نہر



پانی کی سربراہی کا شعبہ



ٹیوب ویل



پانی صاف یا گندا ہو سکتا ہے۔  
 گندا پانی پینے سے بیماری ہوتی ہے۔  
 صاف پانی پینے سے ہم صحت مند رہتے ہیں۔  
 ہمیں پانی کو چھان کر پھر ابال کر پینا چاہئے۔  
 کھانا کھانے کے آدھے گھنٹے تک پانی نہ پیئیں۔

آپ نے جانا :

- ۱- پاک ہوا میں سانس لینے سے ذہن خوش ہوتا ہے۔
- ۲- گندی ہوا صحت کے لئے مضر ہے۔
- ۳- گہرا اور لمبا سانس لینے سے ذہن خوش رہتا ہے۔
- ۴- گندا پانی پینے سے بیماری ہوتی ہے۔
- ۵- چھنا اور ابلا ہوا پانی پینا صحت مند ہوتا ہے۔

خالی جگہوں کو بھرتی کریں :

(ابال کر، خوش، چھان کر، گھٹتا، بیماری، دھیرے دھیرے، لمبا)

- ۱- پاک ہوا میں سانس لینا ذہن کو..... کرتا ہے۔
- ۲- گندی ہوا میں سانس لینے سے دم..... ہے۔
- ۳- ہمیں سانس..... اور..... لینا چاہئے۔
- ۴- گندا پانی پینے سے..... ہوتی ہے۔
- ۵- پانی..... اور..... ہی پینا چاہئے۔

آپ کو کرنا ہے:

- ۱- پاک ہوا میں گہرا اور لمبا سانس لینے کی ہر روز مشق کریں۔
- ۲- پانی کو چھان اور ابال کر پینے کی عادت ڈالیں۔

اساتذہ کو ہدایت :

- ۱- استاذ طلباء کو بتائیں کہ صحیح سانس کیسے لیں اور کیسے چھوڑیں۔
- ۲- طلباء کو بتائیں کہ پانی کو صاف کیسے بنائیں۔
- ۳- پچھلے تجربوں کو جاری رکھیں۔

## سبق - ۱۱

## اچھی عادتیں

مفید، گندی، بیماریاں، مہذب، غیر شائستہ، صحیح استعمال، غلط استعمال

آپ کیا پسند کریں گے؟

یہ؟

یہ؟

یا

اوپر دئے گئے تصویروں کو دیکھ کر بتاؤ، کہ آپ اپنی عادت کیسی بنانا چاہتے ہیں : صحیح اٹھنے کی عادت یا دیر تک سونے کی عادت۔ صحیح جلدی اٹھنا صحت اور زندگی کے لئے مفید ہے۔ ہمیں جلدی اٹھنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔

نیچے دی ہوئی تصویروں کو دیکھ کر بتاؤ کہ تم کیسے بننا چاہتے ہو؟

ایسا؟

ایسا؟

یا

- ۱- صفائی رکھنے سے بیماریوں سے بچتے ہیں۔
- ۲- صفائی رکھنے سے دوسروں کو ہم اچھے لگتے ہیں۔

آپ کی ویسی عادت پسند ہے؟

--	--

مہذب طریقہ سب کو اچھا لگتا ہے۔ غیر مہذب طریقہ (غور، تکبر، شرارت، جھگڑا) کی عادت سے دوسروں کو دکھ پہنچتا ہے۔ دوسرے ہمیں پسند نہیں کرتے۔

آپ وقت کا استعمال کیسے کرنا چاہتے ہیں؟

ایسے؟ یا ایسے؟

--	--

ایسے؟ یا ایسے؟

--	--

غلط استعمال

صحیح استعمال

گذرا وقت واپس نہیں آتا، اس لئے وقت کا صحیح استعمال کرو۔ اگلے دن ٹھیک وقت پراٹھنے کے لئے آپ کس وقت سونا چاہیں گے۔

جلدی سونے پر جسم کو پورا آرام ملتا ہے۔

دیر سے سونے پر پورا آرام نہیں ملتا اور اگلے دن دن بھر کا بلی ستاتی رہتی ہے۔

آپ نے جانا :

- ۱۔ صبح جلدی اٹھنا صحت کے لئے مفید ہے
- ۲۔ رات میں جلدی سونے سے جسم کو پورا آرام ملتا ہے۔
- ۳۔ صفائی کی عادت سے بیماریوں سے بچتے ہیں۔
- ۴۔ اچھی عادت والا بچہ سب کو اچھا لگتا ہے۔
- ۵۔ گذرا وقت واپس نہیں آتا۔ اس لئے وقت کا صحیح استعمال کریں۔
- ۶۔ اچھے عادات سیکھیں۔

خالی جگہیں پُر کریں :

(آرام، مہذب، صحیح استعمال، بچتے، مفید)

- ۱۔ صبح جلدی اٹھنا صحت کے لئے..... ہے۔
- ۲۔ صفائی کی عادت سے بیماریوں سے..... ہیں۔

- ۳۔ بچہ سب کو اچھا لگتا ہے۔  
 ۴۔ وقت کا..... کرو۔  
 ۵۔ رات میں جلدی سونے سے جسم کو..... ملتا ہے۔

آپ کو کرنا ہے :

- ۱۔ صبح جلدی اٹھیں۔  
 ۲۔ پاک صاف رہیں۔  
 ۳۔ منکسر المزاج بنیں۔ بڑوں کو سلام کریں۔  
 ۴۔ اپنا کام وقت پر کریں۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد کو چاہئے کہ طلباء کو دلچسپ کہانیوں کے ذریعہ سبق میں آئے اوصاف کی اہمیت بتائیں۔ پچھلے تجربوں کو ہر دن جاری رکھیں۔

## اکائی - ۹ ذہنی صحت

اگر ہم بڑوں کی عزت کریں گے اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ مل جل کر رہیں گے تو ہمیں بھی پیار اور عزت ملے گی اور ہم خوش رہیں گے۔

### سبق - ۱۲

## عزت افزائی اور پیار

عزت افزائی، استاد، بزرگ، مل جل کر، پیار

جب ماں تم کو پیار کرتی ہے تب آپ کو کیسے لگتا ہے؟

جب ابا جان پیار سے باتیں کرتے ہیں تب آپ کو کیسے لگتا ہے؟

جب استاد پیار سے پڑھاتے ہیں تب کیسے لگتا ہے؟

جب ہمیں کوئی پیار کرتا ہے تو ہمیں اچھا لگتا ہے۔  
اس لئے ہمیں ماں کی عزت کرنی چاہئے۔



ہمیں ابا جان کی عزت کرنی چاہئے۔



ہمیں اپنوں سے بڑوں کی عزت کرنی چاہئے۔

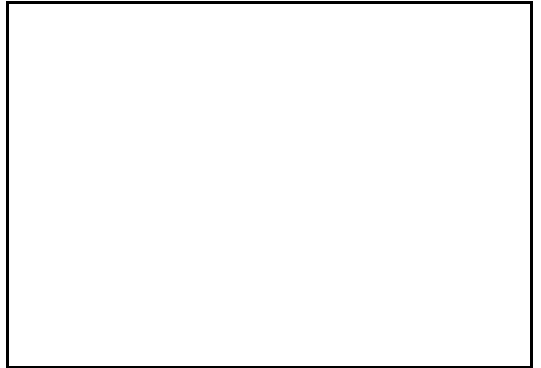


ہمیں استاد کی عزت کرنی چاہئے۔



ہم اچھے بچے کہلاتے ہیں۔ بڑوں کی عزت کرنے سے ہمیں پیار ملتا ہے۔

ہمیں اپنوں سے چھوٹوں کو پیار دینا چاہئے۔



آپ نے جانا :

۱- ہمیں ماں باپ کی عزت کرنی چاہئے۔

۲- ہمیں استاد کی عزت کرنی چاہئے۔

۳- ہمیں بڑوں کی عزت کرنی چاہئے۔

۴- اپنے سے چھوٹوں کو پیار دینا چاہئے۔

خالی جگہوں کو پُر کرو :

(چھوٹوں، پیار، پڑھاتے، عزت، قدم بوسی)

۱- ماں باپ ہمیں..... کرتے ہیں۔ ہمیں ان کی عزت کرنی چاہئے۔

۲- بزرگ ہمیں پیار سے..... ہے۔ ہمیں ان کی..... کرنی چاہئے۔

۳- بڑے ہمیں..... کرتے ہیں۔ ہمیں ان کی..... کرنی چاہئے۔

۴- ہمیں اپنوں سے..... کو پیار دینا چاہئے۔ کیونکہ ہم ان سے..... پاتے ہیں۔

اساتذہ کو ہدایت:

استاد کہانیوں کے ذریعے طلباء کو یہ بتائیں کہ بڑوں کی عزت کرنے سے چھوٹوں کو پیار ملتا ہے۔

# اکائی - ۱۰ جذباتی صحت

## سبق - ۱۳

### جذبہ

(جذبہ، جھگڑالو، بڑپن، چھینا جھپٹی، دہرانا، دوستی)

کونسا جذبہ بہتر ہے

یہ؟

اچھی بات مان لینی چاہئے۔

یہ؟

ضد کرنا اچھی بات نہیں۔

یا

یا

یا

بڑپن اپنانا چاہئے۔

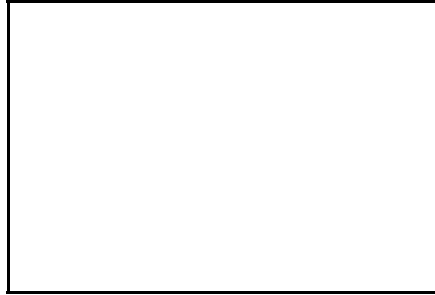
جھگڑالو پن اچھا نہیں ہوتا۔

دوسرے کو بھی کچھ ملے تو خوش ہونا چاہئے۔

چھینا جھپٹی اچھی نہیں ہوتی۔

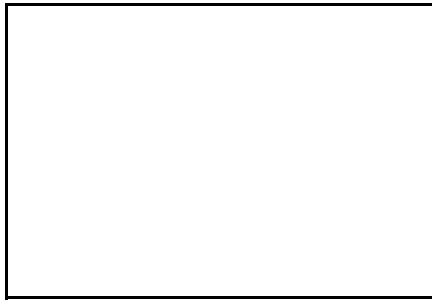


یا

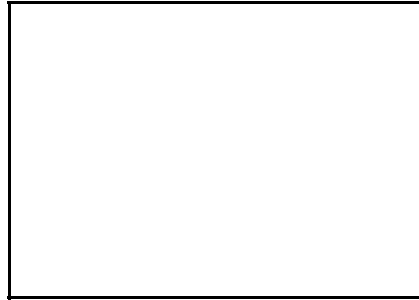


غلطی کو دہرانا نہیں چاہئے۔

معافی مانگ لینی چاہئے۔



یا



آپس میں جھگڑنا اچھا نہیں ہے۔

دوستی کا جذبہ اچھا ہے۔

آپ نے جانا :

- ۱۔ ضد کرنا اچھی بات نہیں ہے۔ اچھی بات مان لینی چاہئے۔
- ۲۔ جھگڑالو طریقہ اچھا نہیں ہوتا۔ بڑپن سے کام لینا چاہئے۔
- ۳۔ چھینا چھپٹی اچھی نہیں ہوتی۔ دوسرے کو کچھ ملتا ہے تو خوش ہونا چاہئے۔ غلطی ہو جائے تو معافی مانگ لینی چاہئے۔ غلطی کو دہرانا نہیں چاہئے۔
- ۴۔ غلطی ہو جائے تو معافی مانگ لینی چاہئے۔ غلطی کو دہرانا نہیں چاہئے۔
- ۵۔ سب سے دوستی کا جذبہ رکھنا چاہئے۔ آپس میں جھگڑنا اچھا نہیں ہے۔

خالی جگہوں کو پُر کریں :

(دوستی، بڑپن، خوش، جھگڑالو، معافی)

- ۱۔ سب سے..... کا جذبہ رکھنا چاہئے۔
- ۲۔ غلطی ہو جائے تو..... مانگ لینی چاہئے۔
- ۳۔..... طریقہ اچھا نہیں ہوتا۔..... سے کام لینا چاہئے۔
- ۴۔..... کرنا اچھی بات نہیں ہے۔ اچھی بات مان لینی چاہئے۔
- ۵۔ چھینا چھپٹی اچھی نہیں ہوتی۔ دوسرے کو کچھ ملے تو خوش ہونا چاہئے۔

اساتذہ کو ہدایت : استاد کلاس روم میں اور سکول میں ایسا ماحول بنائیں، جس سے طلباء میں اچھے عادات پیدا ہو سکیں۔

# اکائی - ۱۱ اقداری تعلیم

## سبق - ۱۴

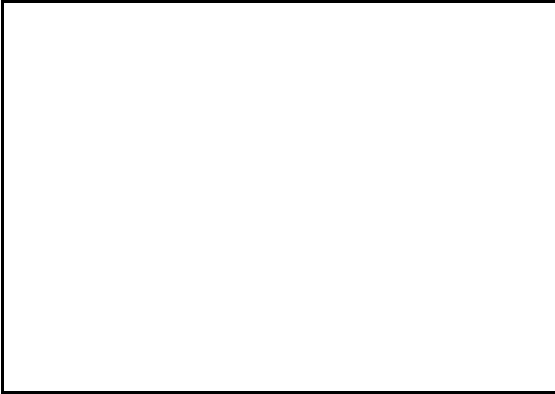
### تخل، قوت برداشت

پگھلتا، ہمت، تعلیم یافتہ، مُدباری

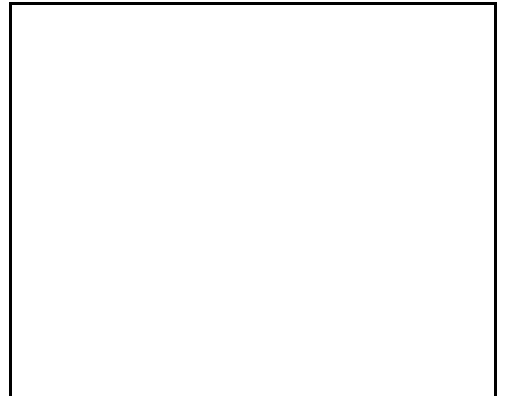
ہمارے پاس چار قسم کے گولے ہیں۔ موم کا گولا، لاکھ کا گولا، لکڑی کا گولا، اور مٹی کا گولا



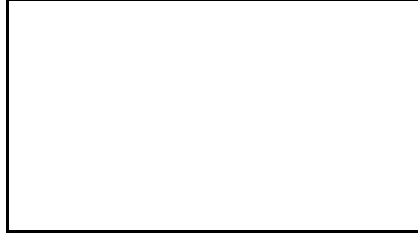
۱۔ موم کا گولا سورج کی تھوڑی سی گرمی سے پگھل جاتا ہے۔



۲۔ لاکھ کا گولا تھوڑی سی آگ کی تپ سے پگھل جاتا ہے۔



۳۔ لکڑی کا گولا آگ میں ڈالتے ہی راکھ ہو جاتا ہے۔

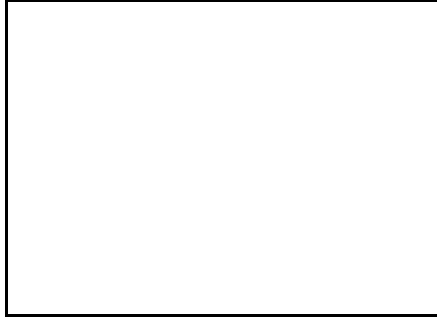


۴۔ مٹی کا گولا آگ میں ڈالنے پر لال ہو کر پک جاتا ہے۔

چارلٹ کے پڑھنے جاتے ہیں۔



پہلا۔ تھوڑی مشکل میں ہی ہمت ہار دیتا ہے۔  
پڑھائی چھوڑ دیتا ہے، وہ موم کے گولے کی طرح ہے۔



دوسرا۔ تھوڑی زیادہ مشکل آتے ہی ہمت ہار دیتا ہے۔  
پڑھائی چھوڑ دیتا ہے۔ وہ لاکھ کے گولے کی طرح ہے۔



تیسرا۔ اور زیادہ مشکل آنے پر ہمت ہار دیتا ہے۔  
پڑھائی چھوڑ کر گھر آ جاتا ہے۔ وہ لکڑی کے گولے  
کی طرح ہے۔



چوتھا ساری مشکلات جھیل کر بھی ہمت نہیں ہارتا۔  
وہ عالم فاضل بن جاتا ہے۔ وہ مٹی کے اس گولے  
کی طرح ہے جو آگ سے لال ہو کر اور پگھا ہو جاتا ہے۔

مشکلات میں قوت برداشت کو نہیں چھوڑنا چاہئے۔ جو مشکلات میں متحمل رہتا ہے وہ کامیاب رہتا ہے۔ مشکلات میں جرات نہیں ہارنی چاہئے۔ جو دلاور ہوتے ہیں وہی کچھ نیا کر سکتے ہیں۔

آپ نے جانا :

- ۱۔ مشکلات میں قوت برداشت نہیں چھوڑنا چاہئے۔
- ۲۔ مشکلات میں جرات نہیں ہارنی چاہئے۔
- ۳۔ جو مشکلات میں متحمل رہتا ہے وہ کامیاب رہتا ہے۔
- ۴۔ جو مشکلات میں جرات کو نہیں چھوڑتا وہ کچھ نیا کر سکتا ہے۔

خالی جگہوں کو پُر کریں :

(مٹی، قوت برداشت، جرات موم، لکڑی، لاکھ، ہمت)

- ۱۔ جو تھوڑی سی مشکل میں ہمت ہار دیتا ہے وہ..... کے گولے کی طرح ہے۔
- ۲۔ جو تھوڑی اور زیادہ مشکل میں ہمت ہار دیتا ہے وہ..... کے گولے جیسا ہے۔
- ۳۔ جو زیادہ مشکل میں ہمت ہار دیتا ہے وہ..... گولے کی طرح ہے۔
- ۴۔ جو سب مشکلات برداشت کر کے نکھڑ کر نکلتا ہے وہ..... کے گولے کی طرح ہے۔
- ۵۔ مشکلات میں..... نہیں چھوڑنی چاہئے۔
- ۶۔ جو مشکلات میں..... رہتا ہے وہ کامیاب ہوتا ہے۔
- ۷۔ جو مشکلات میں..... نہیں چھوڑتا وہ کچھ نیا کر سکتا ہے۔

آپ نے جانا :

ہردن ارادہ کرو :

- ۱۔ میں مشکلات میں متحمل رہوں گا۔
- ۲۔ میں کبھی بھی ہمت نہیں ہاروں گا۔
- ۳۔ مجھے کامیاب ہوتا ہے۔
- ۴۔ مجھے کچھ نیا کرنا ہے۔

اساتذہ کو ہدایت :

اساتذہ کو چاہئے کہ متحمل طلباء کو اس کا ارادہ کرائیں اور اس کی اہمیت بتائیں۔

## سبق - ۱۵

### ضبط یا انضباط

ضبط، تعلیم، حاصل، عمل، بڑا، عالم فاضل

چار گھڑے ہیں۔ پہلا گھڑا نیچے سے پھوٹا ہوا ہے۔ اس میں پانی نہیں رہ سکتا۔ جو ضبط نہیں مانتا، تعلیم حاصل نہیں کرتا وہ اس گھڑے جیسا ہے۔

دوسرا گھڑا بیچ میں سے پھوٹا ہوا ہے۔ اس میں پانی بھرنے پر نیچے نکل رہا ہے۔ تھوڑا پانی ٹکا ہوا ہے، جو ضابطے کی تھوڑی پابندی کرتا ہے، تعلیم پر تھوڑا دھیان دیتا ہے وہ اس گھڑے جیسا ہے۔

تیسرا گھڑا اوپر سے پھوٹا ہوا ہے۔ پانی بھرنے پر اس میں تھوڑا پانی نکل رہا ہے۔ اس میں کافی پانی ٹکا ہوا ہے۔ پورا پانی کبھی نہیں نکلتا۔ جو انضباط پر کافی دھیان دیتا ہے، تعلیم پر بھی کافی دھیان دیتا ہے، وہ اس گھڑے جیسا ہے۔

چوتھا گھڑا کہیں سے بھی پھوٹا ہوا نہیں ہے۔ اس میں پانی بھرنے پر پورا پانی ٹکا رہتا ہے۔ ایک بوند بھی نہیں گرتا۔ جو ضابطے کی پوری پابندی کرتا ہے، تعلیم پر پورا دھیان دیتا ہے، وہ اس گھڑے جیسا ہے۔

ہمیں ضابطہ پر پورا عمل کرنا چاہئے۔ ہمیں تعلیم حاصل کرنے پر پورا دھیان دینا چاہئے۔  
جو ضابطہ کی پابندی کرتا ہے وہ بڑا آدمی بنتا ہے۔  
جو تعلیم حاصل کرنے پر دھیان دیتا ہے، وہ عالم فاضل بنتا ہے۔

آپ نے جانا :

- ۱۔ ضابطہ پر پورا عمل کرنا چاہئے۔
- ۲۔ تعلیم حاصل کرنے پر پورا دھیان دینا چاہئے۔
- ۳۔ ضابطہ کی پابندی کر کے بچہ بڑا آدمی بنتا ہے۔
- ۴۔ تعلیم پر پورا دھیان دینے سے عالم فاضل بنتا ہے۔

خالی جگہوں کو پُر کریں :

(کبھی، بیچ، نیچے، بڑا، اوپر، عمل، عالم فاضل، دھیان)

- ۱۔ پہلے گھڑے میں پانی نہیں ٹکتا، کیونکہ..... سے پھوٹا ہوا ہے۔
- ۲۔ دوسرے گھڑے میں پانی تھوڑا ٹکتا ہے کیونکہ وہ..... سے پھوٹا ہوا ہے۔
- ۳۔ تیسرے گھڑے میں پانی کافی ٹکتا ہے کیونکہ وہ..... سے پھوٹا ہوا ہے۔
- ۴۔ چوتھے گھڑے میں پانی پورا ٹکتا ہے کیونکہ وہ..... سے بھی پھوٹا نہیں ہے۔
- ۵۔ اس لئے ضابطہ کا پورا..... کرنا چاہئے۔
- ۶۔ ضابطہ پر عمل کرنے والا..... بنتا ہے۔
- ۷۔ تعلیم پر پورا دھیان دینے والا..... بنتا ہے۔

آپ کو کرنا ہے :

- ۱۔ میں ضابطہ کی پوری پابندی کروں گا۔
- ۲۔ میں تعلیم پر پورا دھیان دوں گا۔
- ۳۔ مجھے بڑا بنانا ہے۔
- ۴۔ مجھے عالم فاضل بنانا ہے۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو ضابطہ کی اہمیت بتا کر اس پر عمل کرنے کے آمادہ کریں۔ پچھلے تجربوں کی مشق جاری رکھیں۔

## اکائی - ۱۲ - عدم تشدد

زندگی سب کو بیماری ہے۔ کوئی مرنا نہیں چاہتا۔ جانوروں کو نہیں مارنا چاہئے۔ کسی کو دکھ نہیں دینا چاہئے۔ عدم تشدد کا فلسفہ سب کے لئے فلاح کا باعث ہے

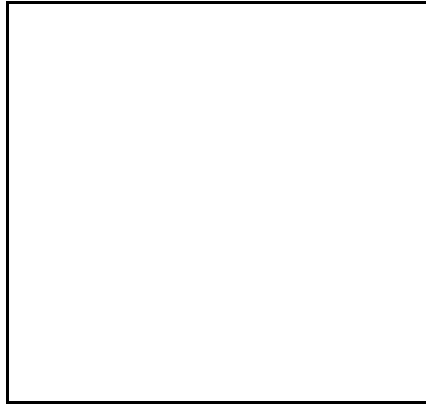
### سبق - ۱۶

### عقل مندی

دکھ، پیار، عدم تعاون، شخص، اہل، طاقت، خاص

کوئی آپکی پٹائی کرے تو کیا ہوتا ہے؟ دکھ ہوتا ہے۔

کوئی پیار سے گلے لگائے تو کیا ہوتا ہے؟ خوشی ہوتی ہے۔



ایک لڑکا پٹنے والے لڑکے کی کتابیں پھاڑ دیتا ہے تو دونوں کا آپس میں کیا بڑھتا ہے؟ دشمنی بڑھتی ہے۔

ایک لڑکا اپنے ساتھیوں سے مل کر پٹنے والے سے بولنا بند کر دیتا ہے تو کیا ہوتا ہے۔ عدم تعاون ہوتا ہے۔ عدم تعاون سے کیا ہوتا ہے؟ پٹنے والا اکیلا

ہو جاتا ہے۔

آپ جانتے ہیں پیٹنا، چھینا، چھٹی، نفرت، بدلہ کا جذبہ برا ہے۔ تشدد ہے اور یہ کیوں ہوتا ہے؟ اس کا سبب ہے۔ شخص میں غصہ، ڈر، حرص، غرور و تکبر اور دشمنی، دشمنی سے دشمنی بڑھتی ہے۔ غصہ سے غصہ بڑھتا ہے۔ حرص سے غصہ بڑھتا ہے۔ غرور سے غصہ بڑھتا ہے۔ اس لئے میں اپنی عقلمندی کو غلط کاموں میں نہیں لگاؤں گا۔ سمجھار لڑکے کبھی غصہ، ڈر، حرص، غرور و تکبر، اور دشمنی میں اپنی طاقت کو نہیں کھوتے۔ وہ ہمیشہ پیار، نڈر، خوشی، عاجزی اور دوستی کو اپناتے ہیں۔ وہ جو طریقہ اپنے لئے نہیں چاہتے، دوسرے سے بھی نہیں کرتے۔ ان کو بھی بدلے میں پیار، نڈر پن، خوشی، عاجزی اور دوستی والے طلباء ملتے ہیں۔ سمجھار لڑکے اپنی عقلمندی کو معلومات حاصل کرنے میں لگاتے ہیں۔ جو سمجھار نہیں ہیں وہ اپنی عقلمندی کو تشدد میں برباد کرتے ہیں۔ وہ معلومات حاصل نہیں کر پاتے اور سب سے نفرت پاتے ہیں۔ آپ کیسا بنا چاہتے ہیں؟ سمجھار عقلمند۔

تو پھر اپنی عقلمندی کو معلومات حاصل کرنے میں لگا دو۔

تجربہ :

۱۔ سکھان، وجران اور کسی آرام دہ بیٹھنے والے آسن کا چناؤ کریں۔ آنکھوں کو نرمی سے بند کریں۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو سیدھی رکھیں۔ بڑی آواز ۳ مرتبہ (۲ منٹ)

۲۔ جسم کو بالکل اٹل رکھیں، ہلنا جانا نہیں۔ جسم میں کہیں بھی تناؤ نہ رہیو روئی کی مانند ہلکا محسوس کریں۔

۳۔ چپت کو ریڑھ کی ہڈی کے آخری حصہ میں جہاں طاقت کا مرکز ہے وہاں پر مرکوز کریں۔ ریڑھ کی ہڈی کے اندر چپت کو اوپر پیسانی کی طرف اٹھائیں اور دھیرے دھیرے معلوماتی مرکز یعنی چوٹی کی جگہ پر لائیں۔ اس طرح معلوماتی مرکز سے طاقت کے مرکز اور طاقت کے مرکز سے معلوماتی مرکز کا سفر کریں۔ (۲ منٹ)

۴۔ اب اس سفر کو سانس کے ساتھ جوڑیں۔ سانس لمبا اور گہرا لیں۔ سانس لیتے وقت معلوماتی مرکز سے طاقت کے مرکز پر آئیں اور سانس چھوڑتے وقت طاقت کے مرکز سے معلوماتی مرکز کی طرف جائیں۔ (تین منٹ)

۵۔ اب تصور کریں۔ ریڑھ کی ہڈی کنویں کے تیل کی مانند ہے۔ طاقتی مرکز کنویں کے پانی کی طرح ہے۔ سانس کی رسی سے چپت کی بالٹی کو باندھ کر نیچے طاقت کے مرکز تک سانس چھوڑتے ہوئے لے جائیں۔ بالٹی کو طاقت کے پانی سے بھریں اور معلوماتی مرکز پر لاکر خالی کریں۔ دوبارہ سانس لیتے ہوئے تصور کریں کہ طاقت روپ کے پانی کو بھر کر بالٹی اور معلوماتی مرکز تک آگئی ہے اور معلوماتی مرکز پر بالٹی خالی کر دی گئی ہے۔

اس طرح عقلمندی کو معلومات میں بدل دیا جاتا ہے۔ اسے

بار بار دہرائیں۔ محسوس کریں کہ میرا معلوماتی مرکز طاقتور بنتا جا رہا ہے۔

۶۔ اب دھیرے دھیرے آنکھیں کھولیں، اور سفر ختم کریں۔

اس تجربہ سے آپ کی عقلمندی کی طاقت معلومات کے ساتھ مل کر صحیح اعمال ہوگا۔ ادھر ادھر تشدد میں اپنی طاقت برباد نہیں کریں۔

تجربہ - لمبی سانسوں کی مشق آہستہ آہستہ

آسن - ششانک آسن، وندنا آسن۔

آپ نے جانا :

۱۔ پٹائی، چھینا چھٹی، نفرت اور بدلہ کا جذبہ تشدد ہے۔

۲۔ تشدد کا سبب غصہ، ڈر، حرص، غرور و تکبر ہے اور یہ دشمنی کے جذبہ میں لگتا ہے۔

۳۔ جو سمجھدار نہیں ہے وہ اپنی طاقت کو تشدد میں برباد کرتے ہیں۔

- ۴- سمجھدار اپنی طاقت کو معلومات حاصل کرنے میں لگاتے ہیں۔
- ۵- تشدد والے لوگ معلومات حاصل نہیں کر پاتے، وہ سب سے نفرت ہی پاتے ہیں۔
- ۶- جو بات یا طریقہ آپ کو پسند نہیں، وہ دوسروں کے ساتھ نہیں کرنا چاہئے۔

### خالی جگہوں کو پُر کریں :

معلومات، دوسروں، تشدد، عقلمندی، نفرت، تشدد،

- ۱- پٹائی، چھینا چھٹی، نفرت اور بدلہ کا..... تشدد ہے۔
- ۲-..... کا سبب غصہ، ڈر، حرص، غرور و تکبر ہے اور یہ دشمنی کے جذبہ میں لگاتا ہے۔
- ۳- جو سمجھدار نہیں ہے وہ اپنی..... کو تشدد میں برباد کرتے ہیں۔
- ۴- سمجھدار اپنی طاقت کو..... حاصل کرنے میں لگاتے ہیں۔
- ۵- تشدد والے لوگ معلومات حاصل نہیں کر پاتے، وہ سب سے..... ہی پاتے ہیں۔
- ۶- جو بات یا طریقہ آپ کو پسند نہیں، وہ..... کے ساتھ نہیں کرنا چاہئے۔

### آپ کو کرنا ہے :

- ۱- عقلمندی کے بدلنے کا تجربہ اوپر دیا گیا ہے۔
- ۲- لمبی سانس کی مشق۔ دیکھیں 'پریکشا دھیان، آسن، پرانیام، ناشر جین وشو بھارتی لاڈنوں
- ۳- ششاکاسن، وندناسن۔ جیون و گنان، حصہ ۳ ناشر جین وشو بھارتی لاڈنوں
- ۴- پچھلے تجربے جاری رکھیں۔

### اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء میں اچھے جذبات کے تجربوں کو ابھاریں۔ عقلمندی اور معلومات کے ملن کا تجربہ کروا کر معلومات کو طاقتور بنانے کو ابھاریں۔ جس طاقت کے ساتھ معلومات نہیں جڑا ہوتا وہ برباد ہو جاتی ہے۔

# ***JEEVAN VIGYAN***

## **PART I**

(An Introduction to Science of living)

**MUNI KISHAN LAL**

**SHUB KARAN SURANA**

URDU TRANSLATION

**Dr. MD. SIBGHATULLA, M.A., Ph.D;**

PROF & H.O.D. OF URDU,

INTRODUCTION

**Dr. YEJASUDDIN, M.A. Ph.D;**

Former M.L.C. (Karnataka)

**MOOL CHAND NAHAR**

**LALITH JAIN**

PRESIDENT

SECRETARY

**KARNATAKA JEEVAN VIGYAN ACADEMY, BANGALORE.**

# جیون و گیان

## (جینے کی سائنس)

حصہ دوم

مترجم

ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ

ناشر

جیون و گیان اکادمی پرکاشن

جین و شو بھارتی

لاڈنوں (راجھستان)

جملہ حقوق محفوظ

جیون وگیان (حصہ دوم)

JEEVAN VIGYAN II

جیون وگیان اکادمی

جین و شو بھارتی

لاڈنوں 341306 (راجستھان)

صفحات :

پہلا ایڈیشن: 2004

قیمت : 20/- روپے

مطبع

## دعا سہ کلمات

آدمی کو انسان بنانا آج سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ایک بچہ کو تعلیم دینا ایک فرد کو تیار کرنا ہے۔ یہ کام بہت کٹھن ہے۔ بچہ عمر میں چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی عقل کچی ہوتی ہے اس کو شعور نہیں ہوتا۔ اس لئے اسے پڑھانا بہت کٹھن کام ہے۔ آج تعلیمی میدان میں نئے نئے طریقہ رائج ہو رہے ہیں۔ ادب اطفال بھی ترقی کر رہا ہے۔ آسان طریقہ سے بچہ کو مہذب بنانا بہتر کام ہے۔ اس کام کی تیاری کے لئے ایک نیا پروگرام ترتیب دیا گیا ہے جس کا نام ہے جیون و گیان۔ جیون و گیان کی اس کتاب میں چھوٹے چھوٹے جملے، چھوٹی چھوٹی باتیں اور اس کے مطابق خوبصورت تصاویر دئے گئے ہیں جس سے بچہ پڑھتا جائے، اور اسے ذہنی خوشی بھی حاصل ہو اور ساتھ ساتھ تعلیم بھی ملتی جائے۔ یہ بہت کارگر کام شروع کیا گیا ہے جو یقیناً کامیاب ہوگا۔ آچار یہ ثانی مہا پرگنا کی نگرانی میں مئی کشن لال اور شہزاد نے اس کتاب کی تصنیف میں محنت اور دیانتداری سے کام کیا ہے۔ بچوں کو مہذب بنانے میں اس کا مفید استعمال ہی مصنفین کے محنت کا پھل ہوگا۔

جے مدھوا کیندر

بیداسر

آچار یہ تلسی

## تخلیقی تحریک کا ایک لفظ

زندگی کے کئی پہلو ہیں۔ کسی ایک پہلو کی ترقی سے پوری زندگی کی ترقی نہیں ہو پاتی۔ سارے پہلوؤں کی متوازن ترقی ہی پوری زندگی کی ترقی ہے۔ آج اس کے کچھ پہلوؤں کو ترقی یافتہ بنانے کے لئے زیادہ دھیان دیا جاتا ہے اور ان کے پہلوؤں کی ترقی کے لئے کوشش جاری ہے۔ یہ ایک بڑا مسئلہ ہے۔ سارے بنی نوع انسان کے لئے ایک مشکل گھڑی ہے۔ اس سے بچنے کے لئے کچھ واقفیت کو بڑھانا ضروری ہے۔ جیون و گیان (جینے کی سائنس) میں اسی آگاہی کی طرف اشارہ ہے۔ مئی کشن لال اور شہزاد نے ان کی مشترکہ کوششوں سے یہ (ہندی کتاب) تیار ہوئی۔ اس سے جیون و گیان کے طلباء کو نئی روشنی ملے گی، زندگی کے متعلق ایک نیا نقطہ نظر ملے گا۔ سارے طلباء و طالبات کے لئے یہ آب حیات ثابت ہوگی۔

جے مدھوا کیندر

بیداسر

یو آچار یہ شری مہا پرگیا

### تمہید

پچھلے چالیس سالوں سے دنیا کے اہم مذاہب کی تحقیق اور مطالعہ میں، میں نے اپنے آپ کو مشغول رکھا ہے۔ یہ سارے مذاہب آدمی کو انسان اور انسانیت کی قدر کرتے ہوئے اس زمین پر جینے کا درس دیتے ہیں۔ مذہبی کتب و صحائف آسمانی چاہے وہ قرآن کریم (مذہب اسلام کا آسمانی صحیفہ) انجیل (عیسائیوں کی مذہبی کتاب)، بھگوت گیتا (ہنود کی مذہبی کتاب)، دھرم پد (بدھ مذہب کی مذہبی کتاب)، جینگام (جینوں کی مذہبی کتاب) ہو، یہ ساری کی ساری کتابیں دنیائے فانی میں جینے کے ساتھ ساتھ آخرت کی فکر کی ضرورت کے بارے میں بھی توجہ دلاتے ہیں۔ انسانی اقدار کی تائیس پر زور دیتے ہیں۔ ابھی، حال ہی میں مختلف مذاہب کے مابین نفاق کا ماحول پیدا ہو گیا ہے۔ انسان اور انسان کے درمیان ایک فرضی دیوار تعمیر ہو رہی ہے۔ لیکن، اگر صحیح مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ بین مذاہب منافقت و منافرت کے بجائے معصومیت ہی زیادہ ہے۔ کل بین مذاہب کے اجلاسوں میں ان اقدار سے متعلق تقریباً ۳۵ سالوں سے تقاریر کرتا رہا ہوں۔

مجھے ۳۰ سال قبل تقدس مآب آچاریہ تلسی جی سے ملاقات کرنے کا موقع حاصل ہوا۔ ان کی قد آور شخصیت اور فن سے بہت متاثر ہوا، جین سماج نے مجھے پسندیدگی کی نظروں سے دیکھا اور میری نہایت عزت کی ہے۔ تیرہ پختھیوں کے آچاریوں کے ساتھ تقاریر کرنے کے کئی ایک مواقع مجھے حاصل ہوئے۔ ان سادہ سنیسیوں، جو گنوں نے مجھے جو عزت افزائی عطا کی ہے میں اسے تاحین حیات بھلا نہیں سکتا۔

کرناٹک جیون و گنان کا ڈمی کے صدر اور میرے رفیق جناب مول چند جین ناہر اور نائب صدر جناب لڈت جین نے جیون و گیان حصہ I, II, III & IV میرے پاس لے آئے، میں نے ان کتابوں کا مطالعہ کیا، انسان کے جسمانی، ذہنی، تعلیمی اور روحانی فروغ کے لئے درکار بنیادی ضروری قاعدے آسان فہم طریقہ میں یہاں پائے گئے۔ ۱۳-۱۰-۲۰۰۳ اور ۱۵-۱۰-۲۰۰۳ کو ریاست گجرات کے سورت شہر میں "Inculcation of spritual and moral values through science of living in Eduction" (Acharya Sri Maha and moral values through science of living in Eduction)

Pragya) کی صدارت میں کانفرنس منعقد ہوئی، وہاں میں مہمان خصوصی تھا، ہندی میں تقریر کرتے ہوئے میں نے یہ مشورہ دیا تھا کہ جیون و گیان کی یہ کتابیں اگر اردو زبان میں بھی ترجمہ ہوں تو بھارت کے کونے کونے میں جہاں اردو جاننے والے رہتے ہیں بالخصوص اقلیتی مسلمانوں کے لئے یہ فائدہ مند کام ہوگا۔ بنگلور آنے کے بعد آگے چل کر اس کام کی ذمہ داری جناب مول چند ناہر نے مجھے سونپی۔ میں نے اس معاملہ کو اردو کے مشہور و معروف محقق، مصنف اور مترجم جناب ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ کے سامنے رکھا، اور گزارش کی کہ آپ کے ہاتھوں یہ کام انجام پائے تو اس کا حق ادا ہو جائے گا۔ انہوں نے بڑی خوش دلی سے اس کام کی ذمہ داری قبول کی اور نہایت عرق ریزی سے خوبصورت اور بہت ہی سادہ، عام فہم زبان کا استعمال کر کے احسن طریقہ سے اس کام کو انجام دیا ہے۔ ان کی دانشورانہ و رفیقانہ شخصیت نے اس کو اور جلا بخشی۔ اس کے اصل محرک آچاریہ مہا پرگیہ کو میں سر تسلیم خم کرتا ہوں۔ مترجم ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ کا بھی دلی شکر یہ ادا کرتا ہوں۔ اس عظیم کام کی حوصلہ افزائی کرنے والے مول چند ناہر اور لڈت جین کو میں مبارکباد پیش کرتا ہوں۔

ڈاکٹر اعجاز الدین

۱-۶-۲۰۰۴

موء وظف ہندی پروفیسر و سابق رکن قانون ساز کونسل (کرناٹک) بنگلور

## فہرست

نمبر شمار	سبق	
اکائی ۱	آواز	۱۔ میٹھی آواز
اکائی ۲	عزم، پختہ ارادہ	۲۔ کامیابی حاصل کرنے کا طریقہ
اکائی ۳	جسمانی کسرت	۳۔ صحیح مندر ۴۔ صحیح آسن
اکائی ۴	سانس لینا	۵۔ سانس لینے کا صحیح طریقہ
اکائی ۵	جسمانی آرام	۶۔ آرام کیسے کیا جائے
اکائی ۶	دھیان	۷۔ اپنا چہرہ دیکھو
اکائی ۷	جسمانی سائنس	۸۔ جسم کے افعال کو جانو
اکائی ۸	جسمانی صحت	۹۔ غذا ۱۰۔ سانس اور ہوا
		۱۱۔ صفائی
اکائی ۹	ذہنی صحت	۱۲۔ عزت افزائی اور پیار ۱۳۔ اندھیرے سے اجالے کی طرف
اکائی ۱۰	جذباتی صحت	۱۴۔ جذبات
اکائی ۱۱	اقداری تعلیم	۱۵۔ دوستی اور اتحاد کی جیت ۱۶۔ عقلمندی
		۱۷۔ خود ضبط گیت
اکائی ۱۲	عدم تشدد	۱۸۔ محنت اور مساوی تقسیم

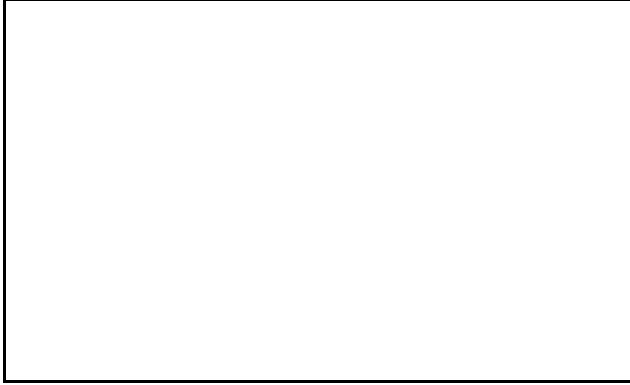
## اکائی - ۱ آواز

سریلی یا میٹھی آواز سب کو پسند آتی ہے۔ اپنی سریلی آواز سے ہم سب کا دل جیت سکتے ہیں۔ گنگنا نے کی آواز سے ہماری آواز سریلی ہوتی ہے۔

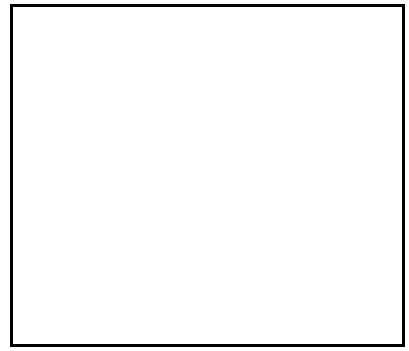
### سبق - ۱

## سریلی یا میٹھی آواز

اونچی آواز، جھکار، قابل تقلید، ترقی کی راہ، روحانی طاقت، عدم تشدد، عاجزی، انضباط،



پیارے بچو! جب ہم بولتے ہیں تب آواز نکلتی ہے۔ اس کو آواز کہتے ہیں۔  
 کوئی آواز تیز ہوتی ہے۔ کوئی آواز دھیمی ہوتی ہے۔  
 تیز آواز کانوں کو بری لگتی ہے۔  
 دھیمی آواز کانوں کو اچھی لگتی ہے۔  
 انجن تیز آواز کرتا ہے۔ اس کی آواز اچھی نہیں لگتی۔

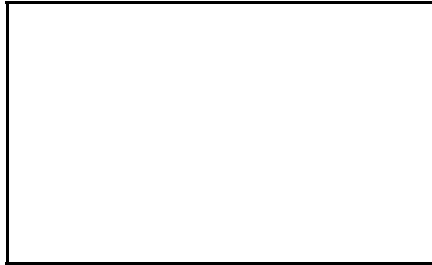


گدھا بہت تیز آواز نکالتا ہے  
 اس کی آواز بہت بری لگتی ہے

ٹرک بھی تیز آواز کرتا ہے۔  
 اس کی آواز بھی اچھی نہیں لگتی۔



بانسری کی آواز سریلی ہوتی ہے وہ کانوں کو پیاری لگتی ہے۔



وینا کی آواز میں جھنکار ہوتی ہے۔

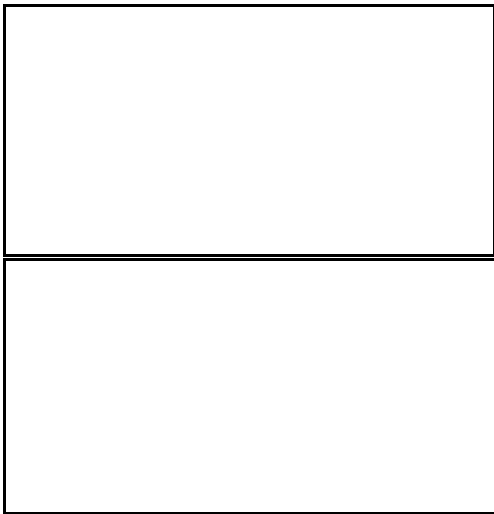
بھونزے کی آواز میں گنگناہٹ ہوتی ہے۔

اس سے ذہن خوش ہو جاتا ہے۔

وہ بھی اچھی لگتی ہے۔

ہمیں سریلی اور ڈھیمی آواز کی مشق کرنی چاہئے۔ اس سے ہماری عادت اچھی بنتی ہے۔ سریلی اور مدھر آواز کے لئے بانسری اور وینا کی طرح نرم آوازوں کا استعمال کرنا چاہئے۔ آوازوں کو سریلا اور مدھر بنانے کے لئے، آؤ سب مل کر گائیں۔

### جیون گیت



زندگی کو ہم نمونہ بنائیں، ترقی کی راہ پر بڑھتے جائیں

کیونکہ بہتر طالب علم کہلائیں، زندگی اک نمونہ بنائیں

اچھے اچھے کام کریں گے، برے کاموں سے ڈریں گے

روحانی طاقت کی پہچان دیں گے، نہیں کہیں کمزوری لائیں - ۱ -

ہر وقت جھولے میں جھولیں گے، فلسفہء عدم تشدد کو چھولیں گے

عاجزی کو نہیں بھولیں گے، انضباط کے قانون کو نبھائیں گے - ۲ -

نہیں کسی کو گالی دیں گے، نہیں کسی سے جھگڑا کریں گے

- ۱۔ لٹے جواب نہیں دیں گے، حرص و ہوس نہیں کریں گے - ۳
- جھوٹ کپٹ سے سدا بچیں گے، جو اچوری نہیں کریں گے
- ۲۔ لیکن بند میں کیوں رس لیں گے، روحانی فتح کو مقصد بنائیں - ۴
- شراب ہم نہیں پیئیں گے، بھنگ تمباکو سے نہ بھڑیں گے
- ۵۔ بری عادتوں کے ساتھ لڑیں گے، شرارت، متسرمان مٹائیں - ۵
- قوت برداشت بن ویر بنیں گے، سچی اچھی سیکھ سیں گے۔
- ۶۔ انسانیت کا سبق پڑھیں گے ”تلسی“ انورٹ راستے پر آئیں - ۶
- ( آچاریہ شری تلسی )

--	--

--	--	--

### طلباء کا عہد :

- ☆ میں امتحان میں غلط طریقوں کا سہارا نہیں لوں گا۔
- ☆ میں تشدد اور توڑ پھوڑ کے کاموں میں حصہ نہیں لوں گا۔
- ☆ گندے الفاظ استعمال نہیں کروں گا، گند ادب نہیں پڑھوں گا اور نہ گندی فلمیں دیکھوں گا۔
- ☆ میں نشیلی چیزوں کا استعمال نہیں کروں گا۔
- ☆ میں انتخاب سے متعلق غیر اخلاقی کام نہیں کروں گا۔
- ☆ میں جہیز سے متعلق اور نمائش سے تعلق رکھنے والی شادی نہیں کروں گا اور نہ ہی اس میں حصہ لوں گا۔
- ☆ میں بڑے پیر نہیں کاٹوں گا اور نہ ہی ماحول گندا کروں گا۔

پھولوں پر بھونروں کا منڈلانا اور گنگنانا کیسا لگتا ہے؟ بہت اچھا۔ کیا آپ بھونروں کی طرے گنگنانا سکتے ہیں؟ ہم نے پچھلی کلاس میں بھونروں کی طرح گنگنانے کی آواز کرنا سیکھا تھا۔ آئیے ہم اسے دہرائیں۔

سارے لڑکے پالتی مار کر، ریڑھ کی ہڈی کو سیدھی کر کے بیٹھیں۔

سانس بھرنے کے بعد ناک سے سانس چھوڑتے ہوئے اور گلے سے بھونزے کی طرح آواز نکالیں۔ پوری کلاس اس اجتماعی گنگناہٹ سے گونج اٹھی۔ ایک لڑکے نے استاد سے پوچھا، حضرت! اس سے کیا فائدہ ہوتا ہے۔ استاد نے بتایا۔

گنگنانے کی آواز سریلی ہوتی ہے۔  
 گنگنانے کی آواز سے عادت میں تبدیلی آتی ہے۔  
 گنگنانے کی آواز سے سبق اچھی طرح یاد ہوتا ہے۔  
 گنگنانے کی آواز سے سانس لمبی ہوتی ہے۔  
 اس لئے گنگنانے کی آواز کی ہر روز مشق کرنی چاہئے۔  
 نوٹ:۔ گنگنانے کی آواز شروع میں تین (۳) مرتبہ سے شروع کر کے اکیس (۲۱) بار دھیرے دھیرے بڑھائیں۔

آپ نے جانا:-

- ۱۔ تیز آواز کانوں کو بری لگتی ہے۔
- ۲۔ دھیمی آواز کانوں کو اچھی لگتی ہے۔
- ۳۔ انجن ٹرک اور گدھے کی آواز تیز ہوتی ہے اس لئے وہ بری لگتی ہے۔
- ۴۔ بانسری، وینا اور بھونزے کی آواز دھیمی ہوتی ہے اس لئے وہ اچھی لگتی ہے۔
- ۵۔ گنگنانے کی آواز سے آواز سریلی ہوتی ہے۔
- ۶۔ گنگنانے کی آواز عادت میں تبدیلی لاتی ہے۔
- ۷۔ گنگنانے کی آواز سے سبق اچھی طرح یاد ہوتا ہے۔

خالی جگہوں کو پُر کریں :

(بری، میٹھی، مہاپران آواز، کرخت، میٹھی، پیاری، تیز، بھونزے، سریلی، تیز، سبق، عادت، کرخت، جھنکار، آواز، ناپیاری،)

- ۱۔ تیز آواز کانوں کو..... لگتی ہے۔
- ۲۔ دھیمی آواز کانوں کو..... لگتی ہے۔
- ۳۔ بانسری کی آواز..... ہوتی ہے۔ اس لئے وہ..... لگتی ہے۔

- ۴۔ انجن..... آواز کرتا ہے۔ اس لئے وہ ..... لگتی ہے۔
- ۵۔ وینا کی آواز میں ..... ہوتی ہے۔
- ۶۔ ٹرک بھی تیز..... کرتا ہے۔ اس کی آواز..... لگتی ہے۔
- ۷۔..... کی آواز میں گنگنا ہوتا ہے۔ وہ بھی..... لگتا ہے۔
- ۸۔ گدھا..... آواز کرتا ہے۔ وہ کانوں کو..... لگتی ہے۔
- ۹۔..... سے آواز میٹھی ہوتی ہے۔
- ۱۰۔ گنگنانے کی آواز سے..... میں تبدیلی آتی ہے۔
- ۱۱۔ گنگنانے کی آواز سے..... اچھی طرح یاد ہوتا ہے۔

آپکو کرنا ہے :

سکھان یا وجر آسن میں بیٹھیں۔ آنکھیں بند کریں، سانس بھریں۔ نو بار گنگنانے کی آواز کریں۔ دھیرے دھیرے ۲۱ بار بڑھائیں۔ تصویروں کو دھیان سے دیکھیں۔

اساتذہ کو ہدایت:

استاد طلباء کو جیون گیت یاد کروا کر اس کو میٹھی آوازوں میں گانے کی مشق کرائیں۔ سبق کے مشکل الفاظ کے آسان فہم معنی سمجھائیں۔

## اکائی - ۲ عزم

عزم ہمارے ذہن کی طاقت ہے۔ پختہ ارادہ سے ہر ایک کو کامیابی ملتی ہے۔ اسی لئے عزم کو ہماری زندگی میں کافی اہمیت حاصل ہے۔

### سبق - ۲ عزم کا طریقہء کار

عزم، پرامن، مددگار، سیکھاسن، مشق۔

ذہنی طاقت عزم ہے۔ عزم سے کامیابی ملتی ہے۔ بنا عزم کے کوئی بھی لڑکا کامیاب نہیں ہو سکتا۔ عزم سے جرات بڑھتی ہے۔ باہمت لڑکے یا لڑکیوں کا عزم پورا ہوتا ہے۔

استاد کلاس میں جیون و گنیاں پڑھا رہے ہیں۔ عزم حاصل کرنے کے لئے صحیح انداز نشست و برخاست کا اچھی طرح سیکھنا ضروری ہے۔ استاد نے نشست و برخاست کے صحیح انداز اور ان کی پائیداری کو دکھانے کے لئے آسنوں کی تصویر منگوائی۔ اشوک تصویر لانے کے لئے جیون و گنیاں نامی کلاس میں گیا۔ تصویر دیوار پر لٹکی ہوئی تھی۔ ہاتھ اوپر کر کے تصویر کو نکالنے کی کوشش کرنے لگا۔ تصویر اونچائی پر ہونے پر بھرپور کوشش کرنے کے باوجود اشوک اس تصویر کو نکالنے میں ناکام رہا۔ کیونکہ اس کا ارادہ کمزور تھا۔

استاد نے اشوک کو تصویر لانے کے لئے بھیجا۔ وہ بھی جیون و گنیاں کلاس میں پہنچا۔ تصویر کو نکالنے کی کوشش کرنے لگا۔ من میں یہ پختہ ارادہ تھا کہ میں تصویر کو حاصل کر کے رہوں گا، اس نے ہمت نہیں ہاری۔ کلاس روم میں ٹیبل پڑا تھا۔ اس نے زور لگا کر اس ٹیبل کو تصویر تک لایا، ٹیبل پر چڑھ کر وہ تصویر تک پہنچا تصویر کو اتار کر استاد کے پاس لے آیا۔


استاد نے وجے کے عزم کی تعریف کی۔ وجے نے عزم سے تصویر حاصل کر لیا۔ پر عزم لڑکا ہی ہر کام میں کامیاب ہوتا ہے۔

عزم حاصل کرنے کا طریقہء کار :

شانت مندر میں سیدھے کھڑے ہوں۔ دونوں پیروں کے ایڑیوں اور پنچوں کو ملاؤں، دونوں ہاتھوں کو جسم سے ملاؤں۔ دھیرے دھیرے گہرا اور لمبا سانس لیں۔ (سانس بھر کر عزم کریں)

عزم کریں : میں کامیاب ہوں، زندگی میں کامیابی حاصل کر کے رہوں گا ایسا کوئی کام نہیں ہے جو انسان نہیں کر سکتا۔ (اسے نو بار بولیں) اس کے بعد دل ہی دل میں نو بار دوہرائیں۔ روزانہ مشق کریں۔ عزم کے تجربہ کو سنکھان میں (پالٹی مارکر) بیٹھ کر بھی کر سکتے ہیں۔

آپ نے جانا :

من کی طاقت عزم ہے۔

۲۔ عزم سے کامیابی ملتی ہے۔

۳۔ عزم بنا کوئی بھی لڑکا کامیاب نہیں ہو سکتا۔

۴۔ میں کامیاب بنوں گا زندگی میں کامیابی حاصل کروں گا۔

خالی جگہوں کو پُر کریں :-

(پنٹے عزم، کمزور عزم، پر عزم)

۱۔ اشوک آسن کی تصویر..... کے سبب نہیں لاسکا۔

۲۔ وجے آسن کی تصویر..... کے سبب لاسکا۔

۳۔..... لڑکا ہی ہر کام میں کامیاب ہوتا ہے۔

آپ کو کرنا ہے :

عزم کی مشق دن میں دو مرتبہ کریں -

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء سے عزم حاصل کرنے کے طریقہ کی مشق کرائیں۔ پچھلے تجربوں کی مشق جاری رکھیں۔

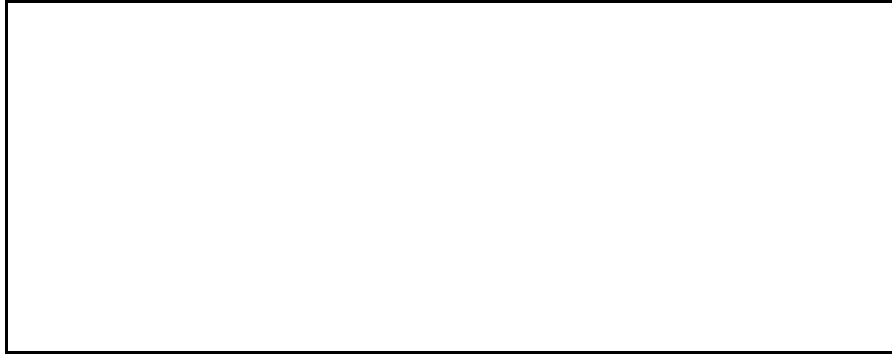
## اکائی - ۳ سمیک مُدرا اور آسن۔

جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ہمیں نشست و برخاست کے صحیح انداز کی مشق کرنی چاہئے۔  
صحیح انداز نشست و برخاست کے لئے صحیح مدرا کا خیال رکھا جانا ضروری ہے۔  
صحت کے لئے صحیح سانس بھی ضروری ہے۔

## سبق - ۳ صحیح مدرا

مدرا، کارآمد، متاثر، جان۔ سانس، صحت مند، عقلمند، عزم

صحیح طریقہ سے سونے، بیٹھنے کھڑے رہنے اور چلنے کی حالت کو مدرا کہتے ہیں۔ صحیح مدرا کارآمد اور مفید ہوتی ہے اس سے زندگی متاثر ہوتی ہے۔ جسم



خوبصورت اور طاقتور بنتا ہے۔

صحیح مدرا سے چستی بڑھتی ہے۔

غلط مدرا سے کابلی بڑھتی ہے۔

صحیح مدرا سے صحت مند رہتے ہیں۔

غلط مدرا سے آدمی بیمار پڑ جاتا ہے۔

صحیح مدرا سے عقل کی ترقی ہوتی ہے۔

غلط مدرا سے عقل کمزور ہوتی ہے۔ صحیح مدرا سے بڑوں کی عزت ہوتی ہے۔ غلط مدرا سے بڑوں کی بے عزتی ہوتی ہے۔ صحیح مدرا سے جذبات اچھے بنتے

ہیں۔ غلط مدرا سے جذبات بُرے بنتے ہیں۔ صحیح مدرا سے عزم کی طاقت بڑھتی ہے۔ غلط مدرا سے عزم کی طاقت کھٹتی ہے۔

سونے کا صحیح انداز اور اس کا قاعدہ

۱۔ لکڑی کے تخت یا فرش پر شرطرنجی یا پتلا پھوننا بچھا کر ہاتھ پیروں کو سیدھے اور بغیر ہلائے رکھیں۔ لیٹنا سونے کی صحیح مدرا کہلاتی ہے۔ اس سے سانس کا سسٹم

صحت مند اور ریڑھ سیدھی رہتی ہے۔

۲۔ رات کو ۹ سے ۱۰ بجے کے بیچ سو جانا چاہئے، جس سے نیند گہری اور پوری آئیگی۔

۳۔ سوتے وقت ہر قسم کے تناؤ کو خیر باد کہہ کر سو جائیں اس سے من اور جسم ہلکا ہوتا ہے۔

۴۔ کمرے میں پاک ہوا کے داخلے کا انتظام ہونا چاہئے اس سے پھیپھڑوں کو صاف ہوا ملے گی۔

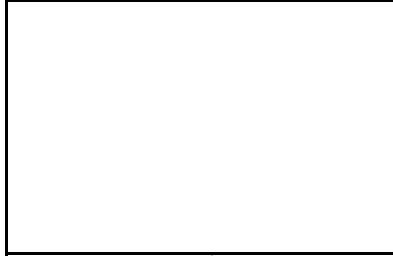


سونے کا غلط طریقہ اور بے قاعدگیاں

- ۱۔ موٹے نرم بستر پر آڑے ترچھے ہو کر سونے سے ریڑھ کی ہڈی میں درد ہوتا ہے۔
- ۲۔ دیر رات (۱۱-۱۲ بجے تک) جاگتے رہنا اچھا نہیں ہے۔ اس کا صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔
- ۳۔ سوتے وقت تناؤ سے بھرنا اچھا نہیں اس سے من اداس اور جسم بھاری ہوتا ہے۔
- ۴۔ جہاں پاک و صاف ہوا کا داخلہ اور اخراج ٹھیک نہ ہو وہاں سونا چھانٹنا نہیں۔ پھیپھڑوں کو صاف ہونا نہیں ملنے سے گھٹن اور بے ہوشی چھا جاتی ہے۔

بیٹھنے کا غلط انداز

بیٹھنے کا صحیح انداز

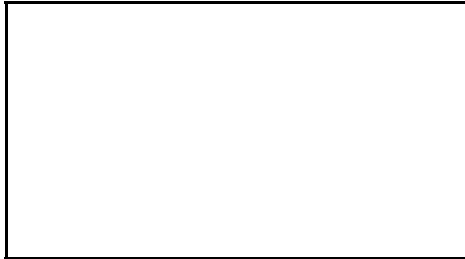


۱۔ ریڑھ اور گردن ٹیڑھی ہے۔

۱۔ ریڑھ اور گردن سیدھی ہے۔

۲۔ چہرے پر تناؤ ہے۔

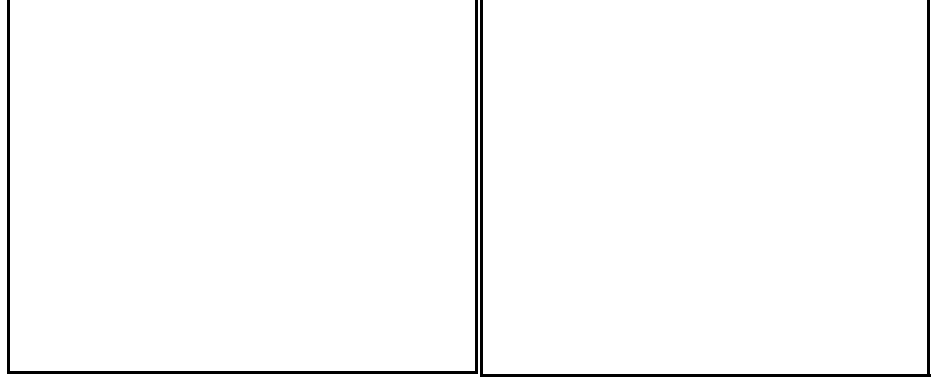
۲۔ چہرے پر خوشی ہے۔



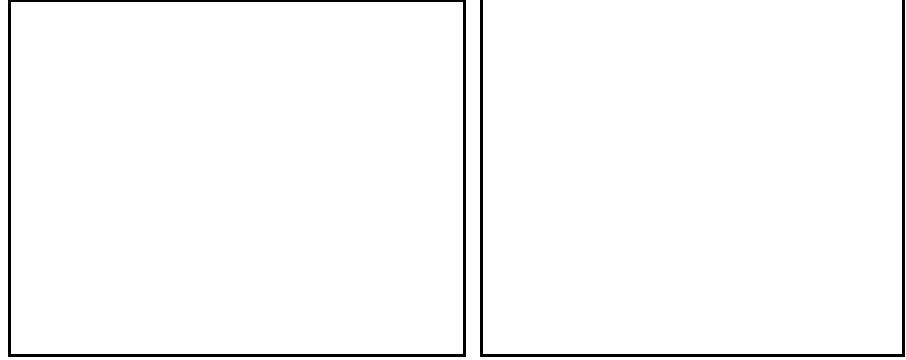
۱۔ سہارا لے کر بیٹھنا اچھا نہیں ہے۔

۱۔ صف میں بیٹھنا اچھا ہے۔

- ۲۔ بنا سہارے بیٹھنا اچھا ہے۔  
 ۳۔ خوشی کے انداز میں تسلی کے ساتھ بیٹھنا اچھا ہے۔  
 ۲۔ کمر اور گردن جھکا کر بیٹھنا اچھا نہیں ہے۔  
 ۳۔ غل غپاڑہ اور جھگڑا کرنا اچھا نہیں ہے۔  
 کھڑے ہونے کا صحیح انداز  
 کھڑے ہونے کا غلط انداز



- ۱۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن سیدھی رکھ کر بنا سہارے کے کھڑا رہنا اچھا ہے۔  
 ۲۔ خوش انداز میں کھڑے ہونا اچھا ہے۔  
 ۱۔ گردن و ریڑھ کی ہڈی کو جھکا کر، ہاتھ کا سہارا لے کر کھڑا ہونا غلط ہے۔  
 ۲۔ پُر تپاؤ انداز میں کھڑے ہونا غلط ہے۔  
 چلنے کا صحیح انداز  
 چلنے کا غلط انداز



- ۱۔ جسم کو سیدھا رکھ کر چلنے والا عقلمند ہوتا ہے۔  
 ۲۔ پورے دھیان سے مستعد ہو کر چلنے سے توازن بنتا ہے۔  
 ۳۔ خاموش اور پُر امن چلنے والا دانشمند ہوتا ہے۔  
 ۱۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو جھکا کر چلنے والا کم عقلمند ہوتا ہے۔  
 ۲۔ ادھر ادھر دیکھ کر چلنے سے توازن برقرار نہیں رہتا اور گرنے کی توقع بھی ہو سکتی ہے۔  
 ۳۔ چلتے ہوئے باتیں کرنے سے مستعد نہیں رہ سکتے۔

آپ نے جانا :

- ۱- صحیح انداز سے چستی بڑھتی ہے۔
- ۲- غلط انداز سے کاہلی بڑھتی ہے۔
- ۳- صحیح انداز سے تندرست رہتے ہیں۔
- ۴- غلط انداز سے شخص بیمار پڑتا ہے۔
- ۵- صحیح مڈرا سے عقل کی ترقی ہوتی ہے۔
- ۶- غلط انداز سے عقل کمزور ہو جاتی ہے۔
- ۷- صحیح مڈرا سے بڑوں کی عزت ہوتی ہے۔
- ۸- غلط انداز سے بڑوں کی بے عزتی ہوتی ہے۔
- ۹- صحیح انداز سے جذبات اچھے ہوتے ہیں۔
- ۱۰- غلط انداز سے جذبات برے ہوتے ہیں۔
- ۱۱- صحیح انداز سے عزم کی طاقت بڑھتی ہے۔
- ۱۲- غلط انداز سے عزم کی طاقت گھٹتی ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں :

صحیح پر ( ) نشان لگاؤ

- ۱- سونے کے لئے پچھونا کیسا ہونا چاہئے؟ (الف) کڑا (ب) نرم
- ۲- رات میں کب سونا چاہئے؟ (الف) رات کو ۹ بجے (ب) رات کے ۱۲ بجے
- ۳- سوتے وقت جسم کیسے رہنا چاہئے (الف) تناؤ سے خالی رہنا چاہئے (ب) تناؤ سے پُر رہنا چاہئے
- ۴- سوتے وقت کمرے میں کیا انتظام ہو؟ (الف) پاک و صاف ہوا کی (ب) دھواں
- ۵- بیٹھتے وقت ریڑھ اور گردن کیسی رہے؟ (الف) سیدھی (ب) جھکی ہوئی
- ۶- بیٹھنے کے وقت چہرہ کیسا ہونا چاہئے؟ (الف) خوش (ب) تناؤ سے پُر
- ۷- مجمع میں کیسے بیٹھیں؟ (الف) صف بستہ (ب) بے ترتیب
- ۸- مجمع میں کیسے رہیں؟ (الف) خاموش (ب) شور و غل کرتے رہیں۔
- ۹- چلتے وقت کیسے رہیں؟ (الف) باتیں کریں (ب) خاموشی سے چلیں
- ۱۰- چلتے وقت (الف) راستہ دیکھ کر چلیں (ب) دوسری طرف دیکھ کر چلیں۔

خالی جگہوں کو بھرتی کریں :

(عزم کی طاقت، ترقی، اچھے، چستی، جذبہ عزت، تندرست، مند، بُرے، گھٹنا، بے عزتی، کاہلی)

- ۱۔ صحیح انداز سے..... بڑھتی ہے
- ۲۔ صحیح انداز سے..... رہتے ہیں۔
- ۳۔ صحیح انداز سے عقل کی..... ہوتی ہے۔
- ۴۔ صحیح انداز سے بڑوں کی..... ہوتی ہے۔
- ۵۔ صحیح انداز سے جذبے..... بنتے ہیں۔
- ۶۔ صحیح انداز سے..... بڑھتا ہے۔
- ۷۔ صحیح انداز سے..... اچھے بنتے ہیں۔
- ۸۔ غلط انداز سے جذبے..... بنتے ہیں۔
- ۹۔ غلط انداز سے عقل..... ہوتی ہے۔
- ۱۰۔ غلط انداز سے بڑوں کا..... ہوتا ہے۔
- ۱۱۔ غلط انداز سے..... بڑھتا ہے۔
- ۱۲۔ غلط انداز سے عزم کی طاقت..... ہے۔

آپکو کرنا ہے :

لیٹنے، بیٹھنے، کھڑے ہونے اور چلنے میں صحیح انداز کا استعمال کریں۔

اساتذہ کو ہدایت :

- ۱۔ استاد بیٹھنے، کھڑے رہنے اور چلنے میں صحیح انداز کے استعمال کی نگرانی کریں۔
- ۲۔ طلباء کو صحیح انداز کی نمائش کر کے، ان کی تربیت کے دوران یہ دیکھیں کہ کسی ایک آسن میں کونسا طالب علم کتنے وقت تک ثابت رہ سکتا ہے۔ پچھلے مشقوں کو جاری رکھیں۔

## سبق - ۴ صحیح آسن (انداز نشست و برخاست)

جسم کو خوشی سے ساکن رکھنا آسن ہے۔  
جسم کو تین طرح سے ساکن کیا جاسکتا ہے۔

۱۔ کھڑے ہو کر	۲۔ بیٹھ کر	۳۔ لیٹ کر

لیٹ کر کئے جانے والے آسن

ستانے والا آسن : آنگن میں شطرنجی بچھائیں۔ پیٹھ کے بل لیٹیں، دونوں پیروں کو ملائیں۔ آنکھیں بند رکھیں۔ دونوں ہاتھ جسم سے ملا کر ساکن رکھیں۔ پوری سانس لیں اور چھوڑیں۔ جب سانس لیتے ہیں تب پیٹ کے گوشت والا حصہ پھیلتا ہے۔ جب سانس چھوڑتے ہیں تو یہ حصہ سکڑتا ہے۔ جسم کو سیدھا رکھیں۔ آہستہ آہستہ سانس لیں اور چھوڑیں۔ اس سے جسم کو آرام ملتا ہے۔ اور اس کی ترقی ہوتی ہے۔ اسے کایوتسرگ آسن کہتے ہیں۔

وام دندشین آسن :

بائیں کروٹ لیٹیں۔ دونوں ٹانگیں سیدھی رکھیں۔ دائیں ٹانگ بائیں ٹانگ پر رکھیں۔ آہستہ آہستہ سانس لیتے رہیں اور چھوڑتے رہیں۔ اسے وام

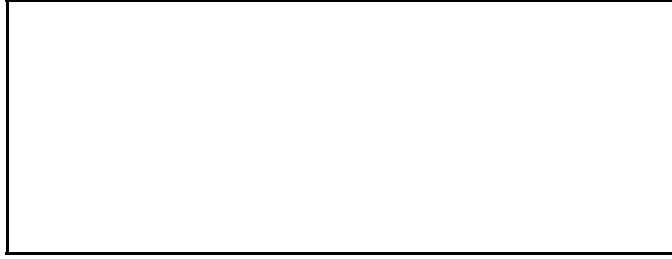
دندشین آسن کہتے ہیں۔ اسی حالت میں دو تین منٹ رہیں۔

اسی طرح دائیں کروٹ لیٹنے کو جنوبی دندشین کہتے ہیں۔

فائدہ : اس سے بھوک پیاس اچھی لگتی ہے۔

### و پریت ھن آسن :

سینے اور پیٹ کے بل لیٹیں۔ جسم کو سیدھا رکھیں۔ آہستہ آہستہ سانس لیں اور چھوڑیں۔ سانس لینے پر پیٹ پھولے، سانس چھوڑنے پر پیٹ سکڑے۔ اسے و پریت شین آسن کہتے ہیں۔ اس سے پھیپھڑے اور پیٹ کے حصوں کو آرام ملتا ہے۔



### بیٹھ کر کئے جانے والے آسن :

بیٹھ کر کئے جانے والے آسن سکھان، پدمان، وجر آسن ہیں۔ ہم جیون و گیان حصہ اول سے اس کی مشق شروع کر چکے ہیں۔ مشق کو اور اچھا کرنے کے لئے انہیں دہراتے رہئے۔

### اُٹھران :

زمین پر شطرنجی بچھا کر سیدھے بیٹھیں۔ وندنان میں ساکن رہیں۔

۱۔ سانس بھرتے ہوئے گھٹنوں کے بل کھڑے ہو کر ہاتھ آگے کی طرف پھیلائیں، ہتھیلیاں زمین کی طرف پھیلائیں۔

۲۔ سانس چھوڑتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو پیروں کے تلوؤں پر رکھیں۔ سینہ، گردن، سر پیچھے موڑیں۔

۳۔ سانس لیتے ہوئے پہلے کی حالت میں آئیں۔

۴۔ سانس چھوڑتے ہوئے وندنان میں آجائیں۔

### فائدہ :

۱۔ ہاضمہ کا فعل مضبوط ہوتا ہے۔

۲۔ ریڑھ کی ہڈی پگھلی ہوتی ہے۔

۳۔ ناف ٹھیک رہتی ہے۔

۴۔ ذیابیطس اور مندراگن میں مفید ہے۔

### ششاکاسن :

وندنان یا وجر آسن کے انداز میں اپنے آپ کو ساکن کریں۔

۱۔ سانس بھرتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اوپر لے جائیں۔ ہتھیلیاں آپس میں ملی رہیں (نمسا کی طرح)

۲۔ سانس چھوڑتے ہوئے نیچے جھکیں۔ پیشانی زمین پر، ہاتھ ملے ہوئے اور سیدھے۔

۳۔ سانس لیتے ہوئے پھر ہاتھ اوپر لے جائیں۔

۴۔ سانس چھوڑتے ہوئے ہاتھ نیچے لے آئیں۔

فائدہ :

۱۔ ششائے کاسن کرنے سے یادداشت بڑھتی ہے۔

۲۔ غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔

۳۔ خون کا دباؤ ٹھیک رہتا ہے

۴۔ ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔

کھڑے رہ کر کرنے والے آسن :

تاڑ آسن :

زمین پر ساکن کھڑے رہیں، دونوں پنجوں کو ملائیں۔

۱۔ سانس لیتے ہوئے آہستہ آہستہ دونوں ہاتھوں کو اوپر لے جائیں۔

۲۔ سانس چھوڑتے ہوئے پنجوں کے بل کھڑے رہیں اور جسم کو کھنچاؤ دیں۔

۳۔ سانس لیتے ہوئے ایڑیاں زمین پر رکھیں۔

۴۔ سانس چھوڑتے ہوئے ہاتھ نیچے لے آئیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑیں اور سیدھے کھڑے رہیں۔

آدھے منٹ سے تین منٹ تک کریں۔

فائدہ :

۱۔ کاہلی دور ہوتی ہے۔

۲۔ لمبائی بڑھتی ہے۔

۳۔ قبض دور ہوتا ہے۔

۴۔ تناؤ دور ہوتا ہے۔

کوٹا سن :

سیدھے کھڑے ہوں۔ ایڑی نیچے ملائیں۔ دونوں ہاتھ جسم سے ملے رہیں۔

۱۔ سانس لیتے ہوئے سامنے سے داہنا ہاتھ دھیرے دھیرے اوپر لے جائیں۔ بائیں کان کو چھوئیں۔

۲۔ سانس چھوڑتے ہوئے کمر، کندھے اور گردن کو بائیں کی طرف جھکائیں۔ ہاتھ بھی بائیں کی طرف سیدھا جھکائیں۔ بائیں پیرو سیدھا رکھیں، مڑنے نہ

دیں۔

۳۔ سانس لیتے ہوئے کچھ لمحے رکھیں، سانس لے کر کمر، گردن کو سیدھا کریں۔

۴۔ ہاتھ کو دھیرے دھیرے جسم کے برابر نیچے لائیں۔

۵۔ اس طرح بائیں ہاتھ سے بھی کریں۔

فائدہ :

۱۔ چہرہ خوبصورت ہوتا ہے۔

۲۔ کمر پگھیلی ہوتی ہے۔

۳۔ پیچھے پڑے تندرست ہوتے ہیں۔

۴۔ ہاتھ پاؤں کا درد دور ہوتا ہے۔

آپ نے جانا :

۱۔ جسم کو خوش حالت میں ساکن رکھنا آسن کہلاتا ہے۔

۲۔ وام دنڈشین سے جسم کو آرام ملتا ہے۔

۳۔ وپریت دنڈشین سے پیچھے پڑوں اور پیٹ کے حصوں کو آرام ملتا ہے۔

۴۔ جسم کو لمبا اور سڈول بنانے کے لئے تاڑ آسن اچھا ہے۔

خالی جگہوں کو پُر کریں :

(ستنانے والا آسن، تاڑ آسن، ششائک آسن، آسن)

۱۔ جسم کو سکھ سے ساکن رکھنا..... ہے۔

۲۔ جسم کو ساکن رکھنا اور ڈھیلا رکھنا..... ہے۔

۳۔ جسم کو لمبا بنانے کے لئے..... اچھا آسن ہے۔

۴۔..... سے ذہنی سکون ملتا ہے۔

آپ کو کرنا ہے :

۱۔ روزانہ دس منٹ ستنانے والا آسن کریں۔

۲۔ سکھاسن، پدماسن، وجر آسن کی تین منٹ مشق کریں۔

۳۔ تاڑ آسن پانچ بار کریں۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد سبق میں دئے گئے آسنوں کی نمائش کریں۔

## اکائی - ۴ سانس لینا

تندرستی کے لئے سانس ضروری ہے۔ سانس کے فعل کو مشق کے ذریعہ ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

### سبق - ۵

#### سانس لینے کا صحیح طریقہ

ٹھیک، گھٹن، بے چینی، لمبی، سکھاسن، مشق

پیا س لگنے پر صاف پانی ضروری ہے۔ جسمانی پرورش کے لئے پاک و صاف، سادہ اور متوازن کھانا ضروری ہے۔ اسی طرح زندگی کے لئے صاف و زندگی بخش ہوا ضروری ہے۔

جب آپ آرام سے لیٹے ہوتے ہیں تو دھیرے دھیرے لمبا سانس لیتے ہیں۔

کچھوے کی طرح اڑدھا بھی دھیرے دھیرے سانس لیتا ہے۔

جب آپ دوڑتے ہیں تو آپ جلدی جلدی اور چھوٹی سانس لیتے ہیں۔

کتے کی طرح خرگوش بھی جلدی جلدی اور چھوٹی سانس لیتا ہے۔ دھیرے دھیرے اور لمبی سانس لینا صحیح ہے۔ جلدی جلدی اور چھوٹا سانس لینا غلط ہے

--	--	--	--

غلط سانس لینے سے :

(۱) عمر کم ہوتی ہے۔

(۲) حسی اعضاء بے چین رہتے ہیں۔

(۳) غصہ جلدی آتا ہے۔

صحیح سانس لینے سے :

(۱) عمر لمبی ہوتی ہے۔

(۲) حسی اعضاء ٹھیک رہتے ہیں۔

(۳) من میں سکون رہتا ہے۔

اچھی اور لمبی زندگی جینے کے لئے دھیرے دھیرے، مند سانس لینا ضروری ہے۔ لمبی سانس کی مشق سے صحیح سانس لینا فطری بن جاتا ہے۔ صاف ہوا



میں لمبی سانس لینے کی مشق کریں۔

سکھاسن میں پیٹھیں۔ ریڑھ اور گردن کو سیدھی رکھیں۔

سانس گہرا، لمبا اور دھیرے دھیرے لیں۔

جب سانس لیں تب پیٹ پھولے۔ تب سانس

چھوڑیں تب پیٹ سکڑے۔

سانس لینے میں دھیرے دھیرے وقت بڑھائیں۔

تین منٹ تک ہر دن مشق کریں۔ دھیرے دھیرے وقت بڑھائیں۔

--	--	--	--

آپ نے جانا :

۱۔ جینے کے لئے سانس ضروری ہے۔

۲۔ تندرست اور دراز زندگی جینے کے لئے صحیح سانس لینا ضروری ہے۔

۳۔ لمبی سانس بھی مشق سے فطری بن جاتی ہے۔

۴۔ سانس لینے پر پیٹ پھولے، چھوڑیں تب پیٹ سکڑے۔

خالی جگہیں پُر کریں :

(دھیرے دھیرے، لمبا، پھولے، سکڑے، ٹھیک، مند، لمبا)

۱۔ تندرستی کے لئے..... سانس ضروری ہے۔

۲۔ جینے کے لئے..... اور..... سانس ضروری ہے۔

۳۔ صحت مند اور دراز عمر کے لئے..... اور..... سانس لینا ضروری ہے۔

۴۔ سانس لیں تب پیٹ..... چھوڑیں تب پیٹ.....

صحیح جواب پر ( ) نشان لگائیں اور غلط پر (x) نشان لگائیں۔

- ۱۔ کچھوا اور اژدھا لمبی عمر پاتے ہیں کیونکہ وہ دھیرے دھیرے سانس لیتے ہیں۔ ( )
- ۲۔ کچھوا اور اژدھا لمبی عمر پاتے ہیں کیونکہ وہ جلدی جلدی سانس لیتے ہیں۔ ( )
- ۳۔ کتے کو بار بار غصہ آتا ہے کیونکہ وہ دھیرے دھیرے سانس لیتا ہے۔ ( )
- ۴۔ کتے کو بار بار غصہ آتا ہے کیونکہ وہ جلدی جلدی سانس لیتا ہے۔ ( )

اساتذہ کو ہدایت :

استاد صحیح سانس لینے کی مشق کرائیں اور جانچ کریں۔

## اکائی - ۵ سستانا (کاپوٹسرگ)

جسم میں گوشت کے حصوں کے کھنچاؤ، اکڑن، درد، اور تھکان کو تناؤ کہتے ہیں۔

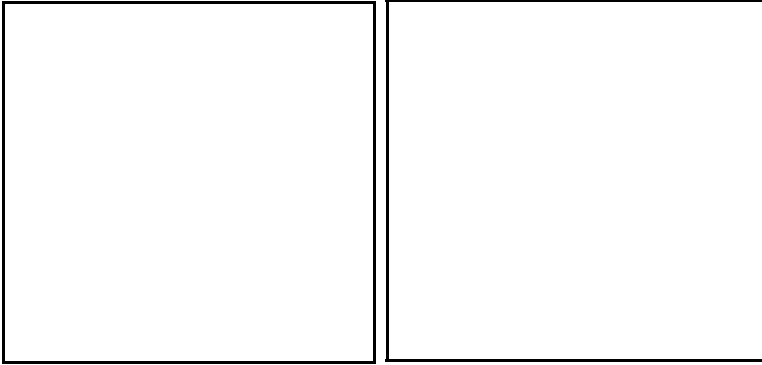
ستانے سے ہمارے جسم کو آرام ملتا ہے۔

ہمیں ہلکے پن چکیلا پن اور چستی پھرتی کا احساس ہوتا ہے۔

صحیح ڈھنگ سے آرام کرنے کو سستانا کہتے ہیں۔

## سبق - ۶

### ستانا (کاپوٹسرگ)



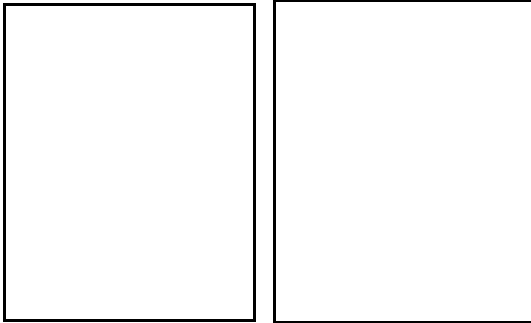
تنگ کپڑے پہننے سے کھنچاؤ کا احساس ہوتا ہے۔

ڈھیلے کپڑے پہننے سے آرام ملتا ہے۔

کھنچاؤ ہونے پر جسم میں تناؤ اور بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔ تناؤ اور بھاری پن نہیں رہنے پر جسم میں چستی اور ہلکے پن کا احساس ہوتا ہے۔

دھات کا سکہ پانی میں ڈالتے ہیں تو کیوں ڈوب جاتا ہے؟ کیونکہ وہ ٹھوس ہے۔

اسی کی کٹوری بنانے پر وہ پانی میں کیوں تیرنے لگتی ہے؟ کیونکہ وہ دھات پھیل کر اپنا حجم بڑھا لیتا ہے جس سے وہ اپنے ہی سے ہٹائے گئے پانی سے ہلکی



ہو جاتی ہے۔

جسم میں تناؤ رہنے پر سختی بڑھتی ہے۔

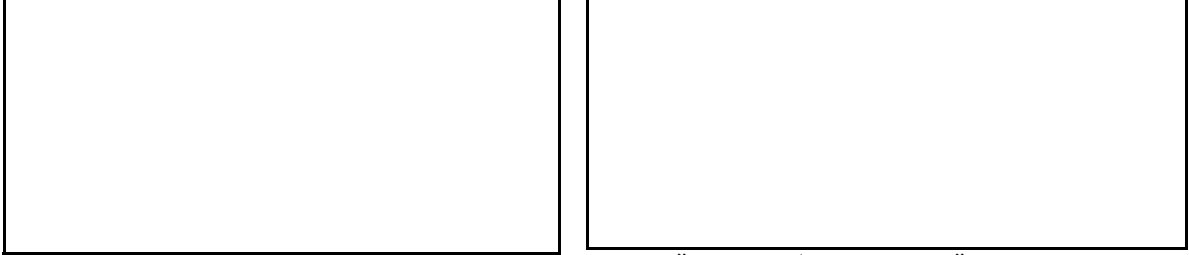
جسم ہلکا ہو تو جسم میں ملائمت بڑھتی ہے۔

آندھی آنے پر بڑے بڑے پیرا کھڑ جاتے ہیں کیوں؟ کیونکہ اس میں کڑا پن ہے۔

آندھی آنے پر گھاس کیوں نہیں اکھڑتی؟ کیونکہ وہ چکیلی ہوتی ہے۔

چٹھوں کے کڑے پن سے تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ تناؤ دکھ درد کا سبب ہے۔

چٹھوں کے پچھلے پن سے آرام ملتا ہے۔ آرام سکھ اور چین کا سبب ہے۔

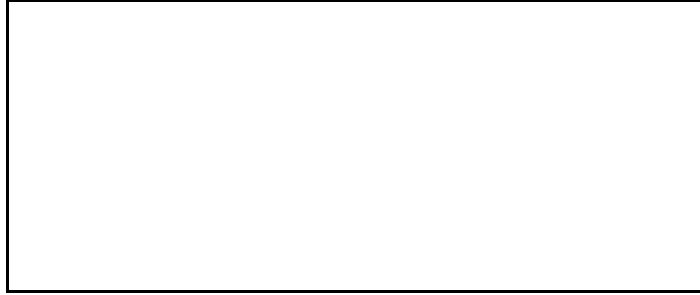


جسم میں اپنی مرضی سے تسلی (ہلکا) پیدا کی جاسکتی ہے۔ جسم کو تسلی کر کے تناؤ دور کر سکتے ہیں۔

آئیے کوشش کریں :

زمین پر شرطی بچھا کر پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں پیروں کو ملائیں۔ ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر، سر کی طرف لے جائیں۔

سانس لیتے ہوئے ہاتھوں کو اوپر اور پیروں کو نیچے کی طرف کھنچاؤ دیں۔ اس طرح تین بار کریں۔



سانس چھوڑتے ہوئے ہاتھ اور پیروں کو ڈھیلا کر پہلی حالت میں آئیں۔ اب جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔ دونوں پیروں کے بیچ لگ بھگ ایک فٹ کی

دوری رہے۔ دونوں ہاتھ جسم کے برابر زمین پر رکھیں۔ ہتھیلیاں آسمان کی طرف کھلی رہیں۔

آنکھیں نرمی سے بند رکھیں۔ بند آنکھوں سے ہی سارے جسم کا جائزہ لیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑتے جائیں۔ ایک ایک عضو کو تسلی ہوتی جا رہی ہے۔ جسم

کو تسلی ہو گئی ہے۔ سستانے کے اس انداز کو تین منٹ تک بنائے رکھیں۔ دھیرے دھیرے پندرہ سے بیس منٹ تک بڑھائیں۔

سستانے کے اس انداز سے جسم میں ہلکا ہو جاتا ہے۔ جس جاگ اٹھتی ہے آرام ملتا ہے۔

آپ نے جانا :

۱۔ کھنچاؤ ہونے پر جسم میں تناؤ اور بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔

۲۔ کھنچاؤ نہیں رہنے پر جسم میں چستی پھرتی اور ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔

۳۔ جسم میں تناؤ رہنے پر سختی بڑھتی ہے۔

۴۔ جسم ہلکا پھلکا ہو تو ملائم رہتا ہے۔

- ۵۔ چُٹھوں کے کڑے پن سے تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ تناؤ دکھ اور درد کا سبب ہے۔  
 ۶۔ چُٹھوں کے پچیلے پن سے آرام ملتا ہے۔ ہلکے پن، سکھ اور چین کا احساس ہوتا ہے۔  
 خالی جگہوں کو پُر کریں :

( کڑے پن، تناؤ، بھاری پن، سختی، پچیلے پن، چستی، ہلکے پن، ملائم پن، تناؤ )

- ۱۔ کھنچاؤ ہونے پر جسم میں..... اور..... محسوس ہوتا ہے۔  
 ۲۔ کھنچاؤ نہیں رہنے پر جسم میں..... اور..... محسوس ہوتا ہے۔  
 ۳۔ جسم میں تناؤ رہنے پر..... بڑھتی ہے۔  
 ۴۔ جسم ہلکا پھلکا ہوتو..... رہتا ہے۔  
 ۵۔ چُٹھوں کے..... سے تناؤ پیدا ہوتا ہے۔..... دکھ اور درد کا سبب ہے۔  
 ۶۔ چُٹھوں کے..... سے آرام ملتا ہے۔..... ہلکے پن، سکھ اور چین کا احساس ہوتا ہے۔

آپ کو کرنا ہے :

کم سے کم پانچ منٹ سستانے کا انداز (کایوتسرگ) کریں۔ رات کو سوتے وقت بھی سستالیا کریں۔

اساتذہ کو ہدایت :

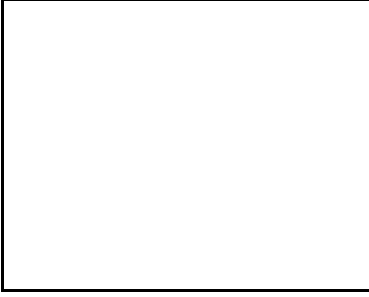
اساتذہ طلباء کو سستانے والے انداز (کایوتسرگ) کرنے کا صحیح طریقہ بتائیں اور وقت کو پانچ منٹ سے بڑھا کر پندرہ منٹ کر دیں۔

## اکائی - ۶ دھیان

پریتا پریتا کے بنا صرف دیکھنا دھیان کہلاتا ہے۔  
صرف گنیاں سے اپنے اندر گہرائی سے دیکھنا پریکشا کہلاتا ہے۔

### سبق - ۷ اپنا چہرہ دیکھو

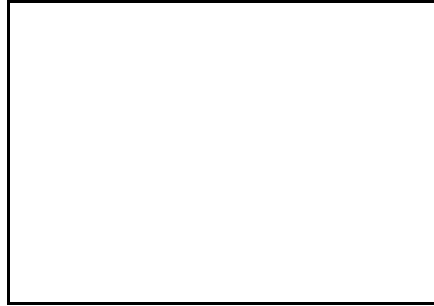
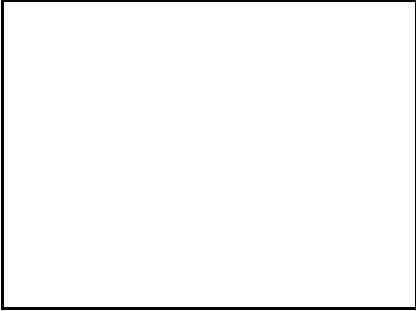
ساکن، صاف، پریکشا، دھیان،



احمد پانی کے برتن کے پاس کھڑا ہے۔ وہ برتن کو بار بار ہلارہا ہے۔  
وہ پانی میں اپنے چہرے کو دیکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔ اسے اپنا چہرہ دکھائی  
نہیں دے رہا ہے۔ وہ اپنی ماں کو پکارنے لگا کہ ماں میرا چہرہ برتن کے  
پانی میں کھو گیا ہے۔ ماں نے بیٹے کو پیار سے پکارا اور کہا بیٹا! برتن کے  
ہلانے سے چہرہ دکھائی نہیں دیتا۔ برتن سے تم دور ہٹ جاؤ۔ احمد برتن  
سے ہو گیا، مٹی کے ذرات نیچے جمع ہو جانے سے پانی صاف ہو گیا۔  
احمد اپنے آپ بول اٹھا، ”یہ ہا میرا چہرہ“ ماں نے کہا، ساکن اور صاف  
پانی میں چہرہ دکھائی دیتا ہے۔ صاف ذہن سے اپنے آپ کو دیکھنا پریکشا  
کہلاتا ہے۔ جسم برتن کی طرح ہے۔ سانس پانی کی طرح ہے۔ ذہن مٹی  
کے ذرات کی طرح ہے۔ جسم کو ساکن کر کے سانس پر دھیان لگائیں،  
ایک ایک سانس کو دیکھیں۔ پریتا پریتا کے بنا دیکھنا پریکشا ہے۔

### پریکشا دھیان

آسن پر مضبوط بیٹھیں۔ جسم ساکن کریں، آنکھیں نرمی سے بند کریں۔ اندر اور باہر آتے جاتے سانس کو چستی سے دیکھیں۔ سانس کے اندر جانے اور  
باہر آنے والے ہر سانس پر دھیان رکھیں۔ اس کو سانس پریکشا کہا جاتا ہے۔



### آپ نے جانا

- ۱۔ ساکن، صاف پانی میں چہرہ دکھائی دیتا ہے۔ صاف دلی سے اپنے آپ کو دیکھنا پریشا ہے۔
  - ۲۔ جسم برتن کی طرح ہے۔
  - ۳۔ سانس پانی کی طرح ہے۔
  - ۴۔ من مٹی کے ذرات کی طرح ہے۔
  - ۵۔ پریتا۔ اپریتا کے بنا اندر آتے اور باہر جاتے سانس پر چستی سے دھیان کو لگانا سانس کی پریشا ہے۔
- خالی جگہوں کو پُر کرو :

(چہرہ، صاف، دور، ساکن، چہرہ، دیکھنے)

- ۱۔ احمد اپنا چہرہ..... کی کوشش کر رہا ہے۔
  - ۲۔ برتن کو ہلانے سے..... دکھائی نہیں دیتا۔
  - ۳۔ احمد برتن سے..... ہو گیا۔
  - ۴۔ برتن کا پانی..... ہو گیا۔
  - ۵۔ مٹی کے ذرات نیچے جمع ہو جانے سے پانی..... ہو گیا۔
  - ۶۔ صاف پانی میں..... دکھائی دیتا ہے۔
- آپ کو کرنا ہے :

- ۱۔ ساکن آسن میں اکیس سانسوں کی گنتی کریں۔
- ۲۔ ہر دن تین منٹ، ایک ایک، سانس کو آتے جاتے دیکھیں۔

### اساتذہ کو ہدایت:

- ۱۔ استاد طلباء کے سامنے سبق میں دئے گئے چہرہ دیکھنے والا تجربہ کی نمائش کریں۔
- ۲۔ استاد ہر ایک طالب علم کو دھیان میں بٹھا کر اس کے سانس کی تین منٹ تک گنتی کرائیں۔
- ۳۔ استاد کٹھن اور نئے الفاظ کو آسان انداز میں سمجھائیں۔

## اکائی - ۷ جسمانی سائنس

جسم صرف بے جان ڈھانچہ نہیں ہے۔ اس کے افعال کو ہم جاننے اور محسوس کرتے ہیں۔

### سبق - ۸

#### جسمانی اعضاء کے افعال کو جانو

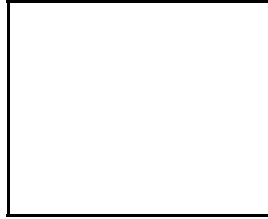
تصور، بہتیت، جسم، فعل، ہاضمہ، فعل، نکاس، حرکت، موت، تجربہ

۱۔ کانوں سے سنتے ہیں

۱۔ دماغ سے سوچتے ہیں۔

۲۔ یاد رکھتے ہیں۔

۳۔ تصور کرتے ہیں۔



۱۔ ناک سے سونگھتے ہیں۔

۲۔ سانس لیتے ہیں۔



۱۔ آنکھوں سے دیکھتے ہیں۔

۲۔ رنگ اور حلیہ کو پہچانتے ہیں۔



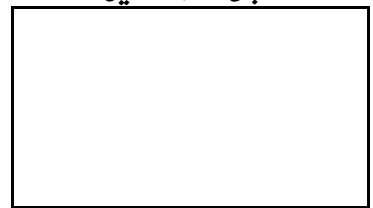
۱۔ دانتوں سے کھانا چباتے ہیں۔

۲۔ دانت بولنے میں مدد کرتے ہیں۔



۱۔ زبان سے چکھتے ہیں۔

۲۔ زبان سے بولتے ہیں۔



۱۔ پھیپھڑوں سے سانس لیتے اور چھوڑتے ہیں۔

۱۔ گلے سے کھانا نگلتے ہیں۔

۲۔ دل سے پورے جسم میں خون کا دورہ ہوتا ہے۔

۲۔ گلے سے آواز نکالتے ہیں۔



۱۔ ہاتھوں سے ہم بہت سے کام کرتے ہیں۔

۱۔ فعل ہاضمہ سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔

۲۔ ہاتھوں سے ہم کھیلتے ہیں۔

۲۔ فعل نکاس، فضلہ باہر نکالتا ہے۔

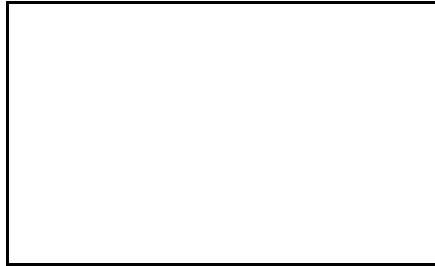


۱۔ زندہ جسم کے سب اعضاء کام کرتے ہیں۔

۱۔ پیروں سے ہم چلتے ہیں۔

۲۔ زندہ جسم سے ان کاموں کا احساس بھی ہوتا ہے۔

۲۔ پیروں سے دوڑتے اور کودتے ہیں۔



مردہ جسم کوئی کام نہیں کرتا۔



زندہ جسم اور مردہ جسم دونوں میں احساس اور تجربہ ہی فرق کرتا ہے۔

آپ نے جانا :

۱۔ دماغ سے سوچتے ہیں اور یاد رکھتے ہیں۔ تصور کرتے ہیں۔

۲۔ کانوں سے سنتے ہیں۔

۳۔ آنکھوں سے دیکھتے ہیں۔

۴۔ ناک سے سونگھتے ہیں۔

۵۔ زبان سے چکھتے ہیں۔

۶۔ دانتوں سے غذا چباتے ہیں۔

۷۔ گلے سے کھانا نگلتے ہیں اور آواز نکالتے ہیں۔

۸۔ پھیپھڑوں سے سانس لیتے ہیں۔

۹۔ دل سے خون کا دورہ ہوتا ہے۔

۱۰۔ پیٹ میں فعل ہاضمہ کھانا ہضم کرتا ہے۔ فعل نکاس فضلہ کو باہر نکالتا ہے۔

۱۱۔ ہاتھوں سے کام کرتے ہیں۔

۱۲۔ پیروں سے چلتے ہیں اور دوڑتے ہیں۔

۱۳۔ زندہ جسم کے سب اعضاء کام کرتے ہیں۔

۱۴۔ میت کا کوئی بھی عضو کام نہیں کرتا اور نہ ہی اسے ان کاموں کا احساس ہوتا ہے۔

خالی جگہوں کو بھرتی کریں :

۱۔ دماغ سے ..... ہیں۔ ۲۔ کانوں سے ..... ہیں۔

۳۔ آنکھوں سے ..... ہیں۔

۴۔ ناک سے (الف)..... ہیں (ب)..... لیتے ہیں

۵۔ زبان سے (الف)..... ہیں (ب)..... ہیں۔

۶۔ دانتوں سے غذا..... ہیں۔ ۷۔ گلے سے غذا..... ہیں۔

۸۔ پھیپھڑوں سے ..... لیتے ہیں۔ ۹۔ دل سے خون کا ..... ہوتا ہے۔

۱۰۔ پیٹ میں کھانا..... ہیں۔ ۱۱۔ ہاتھوں سے ..... کرتے ہیں۔

۱۲۔ پیروں سے ..... ہیں۔ ۱۳۔ زندہ جسم کے سب اعضاء..... کرتے ہیں۔

۱۴۔ مرجانے پر جسم کا کوئی بھی حصہ کام..... کرتا۔

آپکو کرنا ہے :

جسم کے ایک ایک عضو کو آنکھ بند کر کے من ہی من میں دیکھیں۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو جسم کے مختلف حصوں کے چارٹ اور ماڈل دکھا کر ان کے کام سمجھائیں۔

## اکائی - ۸ جسمانی صحت

اچھی صحت کے لئے متوازن غذا انتہائی ضروری ہے۔ پاک صاف ہوا، صحت کے لئے ضروری ہے۔ تندرست رہنے کے لئے صفائی نہایت ضروری ہے۔

### سبق - ۹ غذا

متوازن، تندرست، ترقی، پھرتی، رویہ۔

متوازن غذا سے ہمارے جسمانی نظام کی ساری ضرورتیں پوری ہوتی ہیں۔ متوازن غذا سے جسم تندرست رہتا ہے۔ جسم کو تندرست رکھنے کے لئے متوازن غذا کھانا چاہئے۔

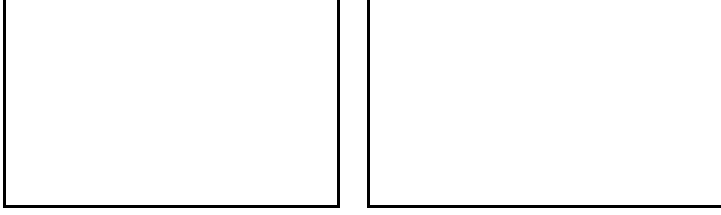
#### متوازن غذا سے

- ۱۔ جسم کی متوازن ترقی ہوتی ہے۔
- ۲۔ جسم کو طاقت اور پھرتی ملتی ہے۔
- ۳۔ جسم کی قوت حیات بڑھتی ہے۔
- ۴۔ جسم تندرست رہتا ہے۔

#### کھانے کے آداب

- ۱۔ بنا بھوک لگے کھانا نہ کھائیں۔
- ۲۔ ہر دن مقررہ وقت پر کھانا کھائیں۔
- ۳۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔

--	--	--	--



۴۔ کھانا دانٹوں سے اچھی طرح چبا کر کھائیں۔

۵۔ بھوک سے زیادہ نہ کھائیں کیونکہ یہ نقصان دہ ہے۔

۶۔ باسی، مرڑا ہوا کھانا نہ کھائیں اس سے بیمار پڑ جائیں گے۔

۷۔ کھانے کو دھول اور مکھیوں سے بچائیں۔

۸۔ گندی جگہ بیٹھ کر، گندے برتن میں کھانا نہ کھائیں۔

۹۔ کھانا کھاتے وقت سیدھے بیٹھیں۔ تسلی بخش رویہ اختیار کریں۔ خاموش رہیں۔

۱۰۔ صاف پانی پیئیں۔ پانی کو ابالے اور چھانے بنا نہ پیئیں۔

۱۱۔ کھانے کے آدھ گھنٹے تک پانی نہ پیئیں۔

آپ نے جانا

۱۔ متوازن غذا سے جسم کی متوازن ترقی ہوتی ہے۔

۲۔ ہر دن مقررہ وقت پر کھانا کھائیں

۳۔ بنا چبائے کھانا نہیں کھانا چاہئے

۴۔ بھوک سے زیادہ کھانا کھانے سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔

۵۔ کھانے کی جگہ اور برتن دونوں صاف ہونے چاہئیں۔

خالی جگہوں کو پر کریں۔

(کھانا، ترقی، ہاضمہ، طاقت، نقصان دہ)

۱۔ متوازن غذا سے جسم کا..... ہوتا ہے۔

۲۔ متوازن غذا سے کام کے لئے..... ملتا ہے۔

۳۔ مقررہ وقت کے بنا کھانا کھانے سے..... ٹھیک نہیں ہوتا۔

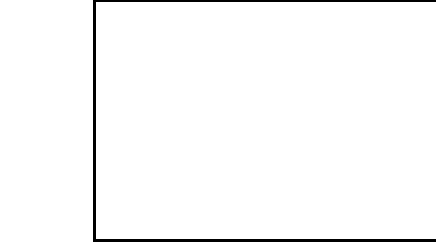
۴۔ بھوک سے زیادہ کھانا جسم کے لئے..... ثابت ہوتا ہے۔

۵۔ بنا بھوک کے.....

آپ کو کرنا ہے۔

۱۔ صاف رہنے کا ارادہ کرنا ہے۔

۲۔ کھاتے وقت خاموشی اختیار کرنے کی عادت ڈالنی ہے۔



## سبق - ۱۰

### صحت سانس اور ہوا

سانس، ہوا، گندی، غیر ضروری، مفید

زندگی کے لئے سانس ضروری ہے۔ سانس کے بنا کوئی زندہ نہیں رسلکتا۔ ہم ہر وقت سانس لیتے رہتے ہیں۔ سانس لیتے وقت ہوا اندر جاتی ہے۔

سانس روکنے پر گھٹن محسوس ہوتی ہے۔ کیوں؟ زندگی کے لئے لگا تار سانس لینا ضروری ہے۔

کثیف ہوا ہمارے لئے نقصان دہ ہے۔

دھواں، دھول وغیرہ سے ہوا آلودہ ہوتی ہے۔

ہم جو سانس چھوڑتے ہیں وہ بھی گندی ہوتی ہے۔

پیڑ پودے گندی ہوا کو اپنے تنفس کے دوران اپنے اندر لے لیتے ہیں اور بدلے میں ہمیں پاک و صاف ہوا چھوڑتے ہیں جو ہمارے سانس لینے میں کام آتی ہے۔ ہمیں تازہ اور پاک ہوا کا ہی زیادہ تر استعمال کرنا چاہئے۔ یہ پیڑ پودوں سے ملتی ہے۔ اس لئے ہمیں زیادہ تعداد میں پیڑ پودے لگانا چاہئے، پیڑ پودوں کو غیر ضروری طور پر نہیں کاٹنا چاہئے۔



آپ نے جانا

- ۱۔ سانس کے لینے پر ہوا اندر جاتی ہے۔
- ۲۔ سانس رکنے پر تازگی ہونہ ملنے پر گھٹن محسوس ہوتی ہے۔
- ۳۔ سانس کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔
- ۴۔ ہم جو سانس چھوڑتے ہیں وہ پیڑ پودوں کے لئے مفید ہے۔
- ۵۔ پیڑ پودوں کی چھوڑی ہوئی سانس ہمارے لئے مفید ہے۔
- ۶۔ دھواں، دھول وغیرہ سے ہوا آلودہ ہوتی ہے۔
- ۷۔ ہمیں پاک ہوا کا زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔
- ۸۔ پیڑ پودوں کو بے کار میں نہیں کاٹنا چاہئے۔

خالی جگہوں کو پر کریں

- (ناپاک، تازگی ہوا، زندہ، گھٹن، کاٹنا، پیڑوں، ہمارے، زیادہ تر)
- ۱۔ سانس کے ساتھ..... اندر جاتی ہے۔
  - ۲۔ سانس روکنے پر..... محسوس ہوتی ہے۔
  - ۳۔ سانس لئے بنا ہم..... نہیں رہ سکتے۔
  - ۴۔ دھواں، دھول وغیرہ سے ہوا..... ہوتی ہے۔
  - ۵۔ ہماری چھوڑی ہوئی سانس..... کے لئے مفید ہے۔
  - ۶۔ ہمیں پاک ہوا کا..... استعمال کرنا چاہئے۔
  - ۷۔ پیڑ پودوں وغیرہ کی چھوڑی ہوئی سانس..... لئے مفید ہے۔
  - ۸۔ پیڑ پودوں کو بے کار نہیں..... چاہئے۔

آپ کو کرنا ہے۔ روزانہ طلوع آفتاب کے وقت پانچ منٹ، آہستہ آہستہ لمبی سانس لینا ہے اور چھوڑنا ہے۔

## سبق - ۱۱ صفائی

تندرست، تروتازہ، اصلی، جناب، محدود

تندرست رہنے کے لئے صفائی بہت ضروری ہے۔

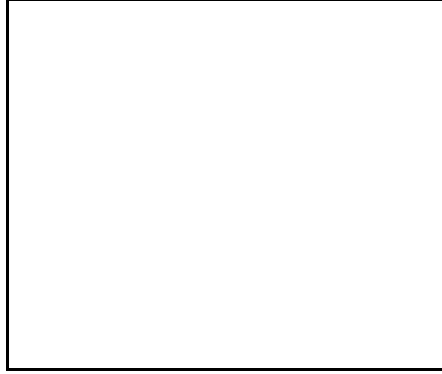
ہمیں صاف رہنا چاہئے۔

ناخن بڑے نہ رکھیں۔

اچھے بچے اپنی صفائی خود کرتے ہیں۔

صفائی کرتے وقت ضرورت سے زیادہ سامان خرچ نہ کریں۔

صفائی کے لئے کسی دوسرے کے بھروسے نہ رہیں۔ صفائی سے ذہن خوش اور جسم تروتازہ ہو جاتا ہے۔



استاد: اپنی صفائی کرنے کے لئے تم ماں باپ پر سارا کام چھوڑ دیتے ہو۔ جبکہ تمہارے پاس دس دس نوکر ہوتے ہیں تو صفائی کے لئے اپنے ماں باپ کو تکلیف دینا کیا ٹھیک ہے؟

لڑکا: میرے پاس ایک بھی نوکر نہیں ہے۔ آپ کن نوکروں کی بات کر رہے ہیں؟

استاد: اپنے نوکروں کے بارے میں جاننا چاہتے ہو؟ تو سنو۔ دو ہاتھ، دو پییر، دوکان، دو آنکھ، ایک ناک اور ایک منہ۔ ہو گئے نہ پورے دس؟

لڑکا: واہ یہ دس نوکر تو سبھی کے پاس ہیں۔ پھر بھی ان سے کوئی کام نہیں کرواتا۔

استاد: اگر تم ان سے کام نہیں لو گے تو یہ کاہل ہو جائیں گے۔ تمہارا کہنا نہیں مانیں گے۔ ان سے برابر کام لو گے تبھی یہ ہر وقت تمہارا کہنا مانیں گے۔

لڑکا: جناب۔ میں ان سے محدود کام لے کر اپنا جسم، کپڑے اور کمرے کی صفائی کرواؤں گا۔ ماں باپ کو تکلیف نہیں دوں گا۔ زیادہ سامان بھی خرچ نہیں کروں گا۔

آپ نے جانا

۱۔ تندرست رہنے کے لئے صفائی ضروری ہے۔

--	--

۲۔ اپنی صفائی خود کرنا چاہئے۔

۳۔ صفائی کرنے میں ضرورت سے زیادہ سامان خرچ نہیں کرنا چاہئے۔

۴۔ اپنی صفائی کرنے کے لئے کسی دوسرے کے بھروسے نہیں رہنا چاہئے۔

۵۔ پاک صاف بچہ سب کے من کو بھاتا ہے۔

--	--	--

خالی جگہوں کو بھرتی کریں

(بھاتا، صفائی، ضرورت، خود، خرچ، بھروسے، تروتازہ، خوش)

۱۔ تندرست رہنے کے لئے..... ضروری ہے۔

۲۔ اپنی صفائی..... کرنی چاہئے۔

۳۔ صفائی کرنے میں..... سے زیادہ سامان..... نہیں کرنا چاہئے۔

۴۔ اپنی صفائی کرنے کے لئے دوسرے کے..... نہیں رہنا چاہئے

۵۔ صفائی سے ذہن..... اور..... رہتا ہے۔

۶۔ صاف بچہ سب کے من کو..... ہے۔

آپکو کرنا ہے

۱۔ اپنے دس نوکروں کے نام لکھو، بڑے ناخن نہ رکھیں۔ دانت زبان صاف کریں۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کی صفائی پر دھیان دیں گے۔

## اکائی - ۹ ذہنی صحت

ادب کرنے سے پیار ملتا ہے۔

سبق - ۱۲

### عزت افزائی اور پیار

خدا، عالم فاضل، آچار یہ، بزرگ، آدمی، سلام، حکم، عاجزی  
دنیا میں سب پیار کے بھوکے ہیں۔ بڑوں کا ادب کرنے سے ہمیں پیار ملتا ہے۔

اس لئے

خدا کی ہستی کا احترام کرنا چاہئے۔

عالموں فاضلوں کی عزت کرنی چاہئے۔

اساتذہ کی عزت کرنی چاہئے۔

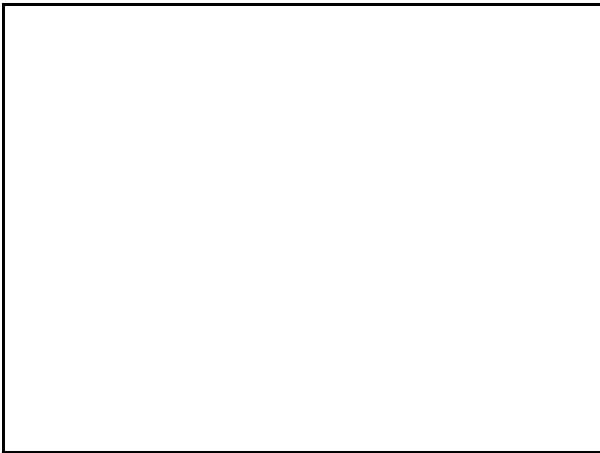
صوفی سنتوں کی عزت کرنی چاہئے۔

بزرگوں کی عزت کرنی چاہئے۔

ماں باپ اور بڑوں کی عزت کرو۔

اس کے بدلے میں تمہیں سب پیار کریں گے۔

بڑوں کو سلام کر کے ہم ان کی عزت افزائی کرتے ہیں۔



بڑوں کا کہنا ماننے سے ہم ان کی عزت کرتے ہیں۔

بڑوں کی خدمت کرنے سے ان کی عزت افزائی ہوتی ہے۔

بڑوں سے عاجزی و انکساری سیکھنے سے انکی عزت ہوتی ہے۔

آپس میں پیار سے مل جل رہنے سے بڑوں کا ادب ہوتا ہے۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ دنیا میں سب پیار کے بھوکے ہیں۔
- ۲۔ ادب کرنے سے ہمیں پیار ملتا ہے۔
- ۳۔ خدا کی ہستی کا احترام کرنا چاہئے۔
- ۴۔ عالموں کی عزت کرنی چاہئے۔
- ۵۔ اساتذہ کی عزت کرنی چاہئے۔
- ۶۔ بزرگوں کا ادب کرنا چاہئے۔
- ۷۔ صوفی۔ سنتوں کی عزت کرنی چاہئے۔
- ۸۔ ماں باپ اور بڑوں کا ادب کرنا چاہئے۔

### خالی جگہوں کو بھرتی کریں

(ادب، پیار، عزت، پیار، عزت، ادب، خدا، عالموں، ادب)

- ۱۔ دنیا میں سب..... کے بھوکے ہیں۔
- ۲۔..... کرنے سے ہمیں..... ملتا ہے۔
- ۳۔..... کی عزت کرنی چاہئے۔
- ۴۔..... کی عزت کرنی چاہئے۔
- ۵۔ اساتذہ کی..... کرنی چاہئے۔
- ۶۔ بزرگوں کا..... کرنا چاہئے۔
- ۷۔ صوفی۔ سنتوں کی..... کرنی چاہئے۔
- ۸۔ ماں باپ اور بڑوں کا..... کرنا چاہئے۔

### آپکو کرنا ہے

- ۱۔ بڑوں کو سلام کرنا ہے۔
- ۲۔ بڑوں کا حکم ماننا ہے۔
- ۳۔ بڑوں کی خدمت کرنا ہے۔
- ۴۔ بڑوں سے عجز و انکساری کے ساتھ علم سیکھنا۔
- ۵۔ آپس میں پیار سے مل جل کر رہنا بڑوں کا ادب کرنا ہے۔

### اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو دوستی اور محبت دے کر ان میں ادب اور عاجزی انکساری کے جذبات کو بیدار کریں۔

## سبق ۱۳۔ اندھیرے سے روشنی کی طرف

سستا نائیند کا صحیح طریقہ ہے۔

جذبہ، ماحول، سستا نا، منور، ہشیار، روشنی

رات میں اندھیرا پھیلتا ہے۔  
اندھیرے میں سستی بڑھ جاتی ہے۔  
سستی آرام کرنے سے مٹی ہے۔  
صرف نیند کرنے سے ہی پورا  
آرام نہیں ملتا۔  
پورے آرام سے سونے کے  
لئے سستانے کا تجربہ کریں

سستانے کا طریقہ :

بستر پر پیٹھ کے بل لیٹیں

دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسانیں

ہاتھ کو لہوں کے نیچے رکھیں، گہرا سانس لیں۔ ہاتھوں کو سر کے  
اوپر لے جائیں۔ سانس چھوڑتے ہوئے ہاتھوں کو سر کے اوپر کی  
طرف اور پیروں کو نیچے کی طرف جتنا ممکن ہو سکے کھینچیں۔  
سانس لیتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں سانس چھوڑتے  
ہوئے ہاتھوں کو جسم کے برابر لائیں۔

سانس لیتے ہوئے تصور کریں کہ پورے جسم میں آرام ہو رہا ہے۔

سائنس چھوڑتے ہوئے تصور کریں کہ امن چاروں طرف پھیل رہا ہے۔ پر امن ماحول میں آپ پوری طرح سستا کر لیٹے ہوئے ہیں اس طرح یوگ نیند میں جانے کا تصور کریں۔ گہری نیند لے کر صبح اٹھنے پر جسم میں پھرتی اور تازگی محسوس ہوتی ہے۔

سورج کے طلوع ہوتے ہی اندھیرا دور ہو جاتا ہے۔

سورج سے گرمی اور روشنی ملتی ہے۔

روشنی اور گرمی سے زندگی منور ہو جاتی ہے۔

روشنی کے بنا زندگی مرجھا جاتی ہے۔

روشنی کا پورا استعمال کریں

علی الصبح طلوع ہوتے سورج کی دھوپ کا تجربہ کریں۔

آسن اور دھیان کریں۔

روشنی ہوشیاری کی علامت ہے۔

اندھیرا بے ہوشی کی علامت ہے۔

اس لئے علم کو روشنی کہا جاتا ہے۔

جہالت کو اندھیرا کہا جاتا ہے۔

جہالت سے علم کی طرف جانا جینے کی

سائنس کہلاتی ہے۔

آپ نے جانا

۱۔ اندھیرے سے سستی بڑھتی ہے۔

۲۔ سستی آرام کرنے سے مٹتی ہے۔

۳۔ نیند سے پورا آرام نہیں ملتا۔

۴۔ پورے آرام اور گہری نیند کے لئے یوگ نیند کا استعمال کرنا چاہئے۔

۵۔ سورج سے روشنی اور گرمی ملتی ہے۔

۶۔ روشنی کے بنا زندگی مرجھا جاتی ہے۔

۷۔ علی الصبح طلوع ہوتے سورج کی روشنی کا تجربہ کرنا چاہئے۔

۸۔ صبح کی دھوپ میں آسن اور دھیان کرنا چاہئے۔

خالی جگہوں کو پر کریں

(آسن، سستی، دھیان، مرجھا، تجربہ، آرام، روشنی، یوگ نیند، گرمی، پورا آرام)

۱۔ اندھیرے سے..... بڑھتی ہے۔

۲۔ سستی..... کرنے سے ملتی ہے۔

۳۔ نیند سے پورا..... نہیں ملتا۔

۴۔ آرام اور گہری نیند کے لئے..... کا استعمال کرنا چاہئے۔

۵۔ سورج سے..... اور..... ملتی ہے۔

۶۔ روشنی کے بنا زندگی..... جاتی ہے۔

۷۔ علی الصبح طلوع ہوتے سورج کی روشنی کا..... کرنا چاہئے۔

۸۔ صبح کی دھوپ میں..... اور..... کرنا چاہئے۔

آپکو کرنا ہے۔

۱۔ صبح ۹ بجے سے پہلے ۱۵ منٹ دھوپ کا استعمال کریں۔

۲۔ رات سوتے وقت یوگ نیند کا استعمال کریں۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو یوگ نیند کا طریقہ نمائش کر کے بتائیں اور اس کی مشق کرائیں (یہ مشق وقفہ کے دوران ہی بہتر رہے گا)

## اکائی - ۱۰ جذباتی صحت

کامیابی حاصل کرنے میں جذباتی صحت کا نمایاں رول ہے۔

### سبق - ۱۴ جذبہ

بربادی، غصہ، صحت، مفید استعمال، غرور و تکبر، کاروباری، بھروسہ مند، خوشی

اچھے جذبات سے زندگی کی ترقی ہوتی ہے۔

برے جذبات سے زندگی کی بربادی ہوتی ہے۔

خوش رہنے سے خوبصورتی بڑھتی ہے۔

خوش رہنے سے صحت اچھی رہتی ہے۔

خوش رہنے سے وقت کا مفید استعمال ہوتا ہے۔

خوش رہنے سے من خوش رہتا ہے۔

خوش رہنے سے دوسرے بھی خوش رہتے ہیں۔

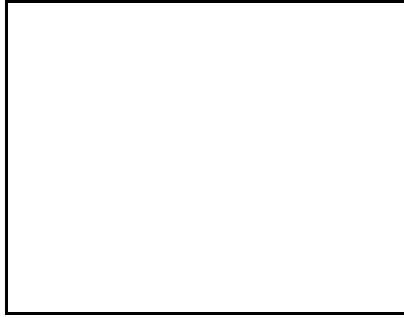
غصہ سے خوبصورتی گھٹتی ہے۔

غصہ سے صحت بگڑتی ہے۔

غصہ سے وقت خراب ہوتا ہے۔

غصہ سے من دکھی ہوتا ہے۔

غصہ سے دوسرے پریشان ہوتے ہیں۔



غرور کرنے سے کوئی ہمارا دوست نہیں بنتا۔

عاجزی سے ہم کاروباری بنتے ہیں۔

غرور کرنے سے دوسروں کی بے عزتی ہوتی ہے۔

عاجزی سے دوسروں کا ادب ہوتا ہے۔

غرور کرنے سے دوسرے ہم سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔

عاجزی سے دوسرے پیار کرتے ہیں۔

غرور کرنے سے معلومات حاصل نہیں ہوتے۔

عاجزی سے معلومات حاصل ہوتے ہیں۔

--	--	--	--

لاچ کے مارے آدمی جھوٹ بولتا ہے۔  
 جھوٹ بولنے والا بھروسہ مند نہیں ہوتا۔  
 لاچ سے آدمی چوری کرتا ہے۔  
 چوری کرنے والا برا کہلاتا ہے۔  
 چوری کرنے والا سزا بھی پاسکتا ہے۔  
 چور کی زندگی برباد ہو جاتی ہے۔

سادگی سے آدمی سچ بولتا ہے۔  
 سچ بولنے والا بھروسہ مند ہوتا ہے۔  
 سادگی سے آدمی ایماندار بنتا ہے۔  
 ایماندار آدمی کی سماج میں عزت ہوتی ہے۔  
 ایماندار آدمی کو عزت ملتی ہے۔  
 ایماندار آدمی کی زندگی آباد ہو جاتی ہے۔

--	--

لاچ سے عقل پر اگندہ ہوتی ہے  
 لاچ سے من ناخوش رہتا ہے  
 پر سکون، عجز و انکسار، سادگی، ایمانداری، قناعت یہ اچھے جذبات کہلاتے ہیں۔  
 زندگی میں ان اچھے جذبات کو فروغ دیں۔

خوشی سے عقلمندی بڑھتی ہے۔  
 خوشی سے کامیابی ملتی ہے۔ خوشی سے سکون ملتا ہے۔



آپ نے جانا

- ۱۔ اچھے جذبات سے زندگی کا فروغ ہوتا ہے۔
- ۲۔ برے جذبات سے زندگی برباد ہوتی ہے۔
- ۳۔ زندگی میں اچھے جذبات کو فروغ دیں۔

خالی جگہوں کو پر کریں

سبق سے مناسب الفاظ تلاش کر کے خالی جگہوں کو پر کریں

- (الف) ۱۔ غصہ سے خوبصورتی..... ہے۔ سکون سے خوبصورتی..... ہے۔
- ۲۔ غصہ سے صحت..... ہے۔ پرسکون رہنے سے صحت..... رہتی ہے۔
- ۳۔ غصہ سے وقت..... ہوتا ہے۔ پرسکون رہنے سے وقت کا..... ہوتا ہے۔
- ۴۔ غصہ سے من..... ہوتا ہے۔ پرسکون رہنے سے من..... رہتا ہے۔
- (ب) ۱۔ غرور سے کوئی ہمارا..... نہیں بنتا۔ عاجزی سے ہم..... بنتے ہیں۔
- ۲۔ غرور سے دوسروں کی..... ہوتی ہے۔ عاجزی سے دوسروں کا..... ہوتا ہے۔
- ۳۔ غرور سے دوسرے ہم سے..... کرنے لگتے ہیں۔ عاجزی سے دوسرے..... کرتے ہیں۔
- ۴۔ غرور سے..... حاصل نہیں ہوتے۔ عاجزی سے..... حاصل ہوتے ہیں۔
- (ج) ۱۔ لالچ کے مارے آدمی..... ہے۔ سادگی سے آدمی..... بولتا ہے۔
- ۲۔ جھوٹ بولنے والا..... نہیں ہوتا۔ سچ بولنے والا..... ہوتا ہے۔
- ۳۔ لالچ سے آدمی..... کرتا ہے۔ سادگی سے آدمی..... بنتا ہے۔

۴۔ چوری کرنے والا..... کہلاتا ہے۔ ایماندار آدمی کی سماج میں..... ہوتی ہے۔

۵۔ چوری کرنے والا..... بھی پاسکتا ہے۔ ایماندار آدمی کو..... ملتی ہے۔

۶۔ چور کی زندگی..... ہو جاتی ہے۔ ایماندار آدمی کی زندگی..... ہو جاتی ہے۔

(د) ۱۔ لالچ سے عقل..... ہوتی ہے۔ خوشی سے..... بڑھتی ہے۔

لالچ سے من..... رہتا ہے۔ خوشی سے..... ملتی ہے۔

آ پکو کرنا ہے

۱۔ کسی ایک آسن میں سکون سے آنکھیں بند کر کے بیٹھیں۔

۲۔ من ہی من میں یہ کہیں۔ ”میرے من میں سکون کا جذبہ فروغ پارہا ہے“ ایسے ہی ہر دن دیگر جذبات کا ایک ایک کر کے مشق کریں۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء میں فروغ جذبات میں مدد کریں۔

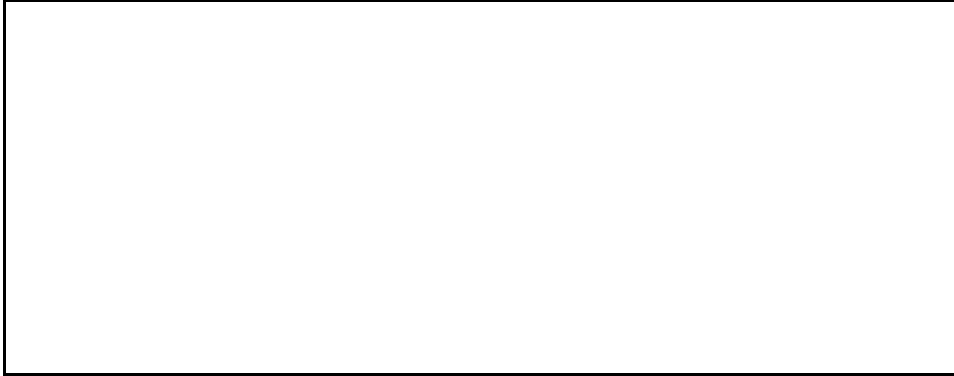
## اکائی - ۱۱ اقداری تعلیم

دوستی اور یکجہتی سے امداد باہمی کا فروغ ہوتا ہے۔  
خود ضابطہ حیات سے باہم ترقی ہوتی ہے۔  
اچھے اور برے کی پہچان اور اچھے کی نقل عظیمندی ہے

## سبق - ۱۵ دوستی اور یکجہتی کی جیت

جھنڈ، تجربہ کار، سردار، بھیانک، آرام، صیاد

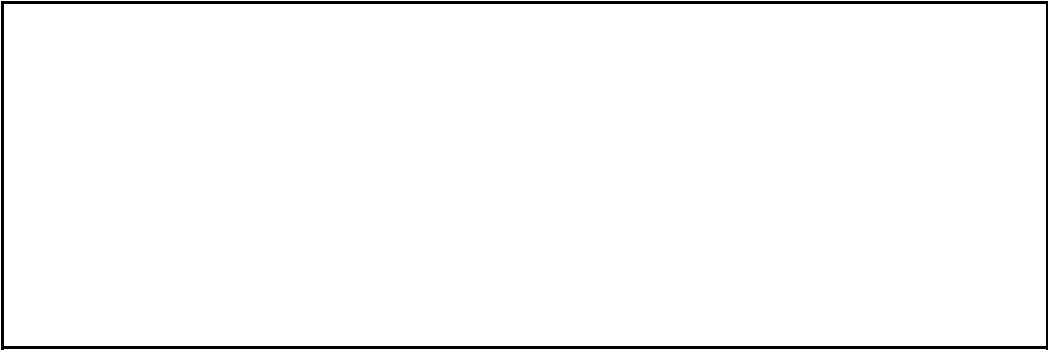
گنگاندی کے کنارے کاشی نام کا ایک شہر تھا۔ شہر کے پاس ایک گھنا جنگل تھا۔ جنگل میں برگد کا ایک بڑا پیڑ تھا۔ پیڑ پر کبوتروں کا ایک جھنڈ رہتا تھا۔ ایک بوڑھا اور تجربہ کار کبوتران کا سردار تھا۔ پیڑ کی جڑ میں بل تھا۔ اس میں چوہوں کا سردار اپنے ساتھیوں کے ساتھ رہتا تھا۔ چوہوں کے سردار اور کبوتروں کے سردار میں گہری دوستی تھی۔ دونوں ایک دوسرے کی مدد کیا کرتے تھے۔



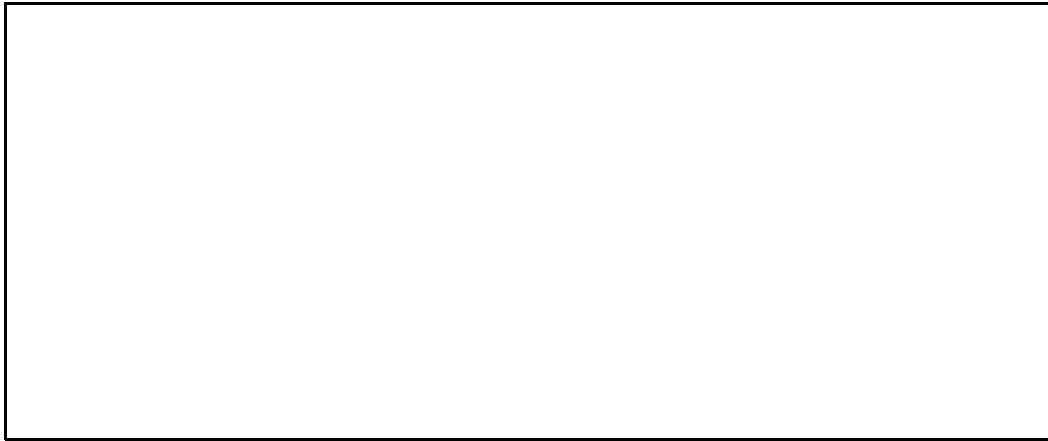
ایک مرتبہ کاشی میں بھیانک قحط پڑا۔ عوام دانے دانے کو ترس گئے۔ ایسے میں کبوتروں کو اناج کہاں سے ملتا؟ اس لئے کبوتروں کا سردار اپنے ساتھیوں کے ساتھ اناج کی تلاش میں نکل پڑا۔ بہت دور جانے پر اسے ایک جگہ بکھرا ہوا اناج دکھائی دیا۔



کبوتروں نے نیچی اڑان بھری۔ سب کے منہ میں پانی آنے لگا۔ اناج کو لچائی نظروں سے دیکھنے لگے۔ وہ بہت دنوں سے بھوکے تو تھے ہی، تھک بھی گئے تھے۔ وہ اناج پر بیٹھنا ہی چاہتے تھے کہ سردار نے منع کیا۔ وہ بولا مجھے خطرہ لگتا ہے۔ قحط کے زمانے میں اتنا اناج کہاں سے آسکتا ہے؟ ہونہ ہو، اس کے نیچے صیاد کا جال بچھا ہوا ہو۔ ہمیں یہاں نہیں بیٹھنا چاہئے۔ کبوتروں میں سے ایک نے دیگر کبوتروں سے کہا، ہم لوگ بھوک سے بے چین ہیں۔ اڑتے اڑتے تھک چکے ہیں۔ ایسے میں سردار کہتا ہے کہ بھوک مت مٹاؤ۔ آرام بھی مت کرو۔ یہ بوڑھے ہو گئے ہیں۔ ان کی عقل ماری گئی ہے۔ سبھی کبوتروں کو اپنے ساتھی کی بات ٹھیک لگی۔ سردار کی بات ٹھیک نہیں لگی۔ وہ اناج پر جا کر بیٹھ گئے اور وہاں بچھائے گئے جال میں پھنس گئے۔ دور سے صیاد نے کبوتروں کو جال میں پھنسا دیکھ کر خوش ہو گیا۔ کبوتروں کو پکڑنے کے لئے ڈنڈا لے کر بھاگا۔



صیاد کو آتا دیکھ کر سب کے ہوش اڑ گئے۔ انہوں نے اپنے ساتھی کو کوسا۔ سردار کی رائے نہ ماننے پر پچھتانا لگے۔ سردار سے اس آفت سے نکلنے کا طریقہ پوچھا۔ سردار نے رائے دی کہ وقت مت گنواؤ۔ تمام کے تمام ایک ساتھ ایک ہو کر زور لگاؤ۔ سب نے ایسا ہی کیا۔ سچھتی میں بڑی طاقت ہوتی ہے۔ جال اکھڑ گیا۔ وہ سب جال لے کر اڑ گئے۔ صیاد ناامید ہو کر ان کے پیچھے دوڑ پڑا۔ پر اب پچھتاوے کے سوا کچھ نہیں کیا جاسکتا تھا۔ اڑتے اڑتے وہ سبھی کبوتر اپنے برگد کے پیڑ کے نیچے پہنچے۔ وہاں چوہوں کے سردار نے ان کی اس حالت کو دیکھا۔ بہت دکھ ہوا۔ اس نے اپنے ساتھیوں کے ساتھ جال کاٹ ڈالا۔ سبھی کبوتر آزاد ہو گئے اور خوشی منانے لگے۔



سبھی نے سردار کے عقل کی تعریف کی۔ لالچ میں پھنسنے کے نتیجے کو سمجھا۔ دوستی اور اتفاق و اتحاد کے فائدہ کو سمجھا۔ آگے سے اپنے سردار کے حکم عدولی نہ کرنے کا فیصلہ کیا۔ ساتھ ہی چوہوں کو، ان کی دوستی اور مدد کا شکر یہ ادا کیا۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ دوستی کا جذبہ سب کے لئے مفید ہے۔
- ۲۔ لالچ سے مصیبت آتی ہے۔
- ۳۔ اتفاق میں طاقت ہوتی ہے۔
- ۴۔ اپنے تجربہ کار سردار اور بزرگوں کی نیک صلاح کی بے ادبی نہیں کرنی چاہئے۔

### خالی جگہوں کو پر کریں

(اتفاق، صلاح، لالچ، دوستی)

- ۱۔ کبوتر..... کے سبب جال میں پھنس گئے۔
- ۲۔ کبوتر..... کے سبب جال کو لے کراڑ سکے۔
- ۳۔ کبوتر..... کی وجہ سے جال سے چھوٹ سکے۔
- ۴۔ کبوتر اپنے سردار کی..... نہ ماننے کے سبب پچھتائے۔

### آپ کو کرنا ہے

- ۱۔ دوستی کے جذبہ کی مشق۔
- ۲۔ اتفاق سے رہنے کی مشق۔
- ۳۔ لالچ سے چھٹکارا۔
- ۴۔ اپنے امیر اور بزرگوں کی بہتر بات کا لحاظ کرنا۔

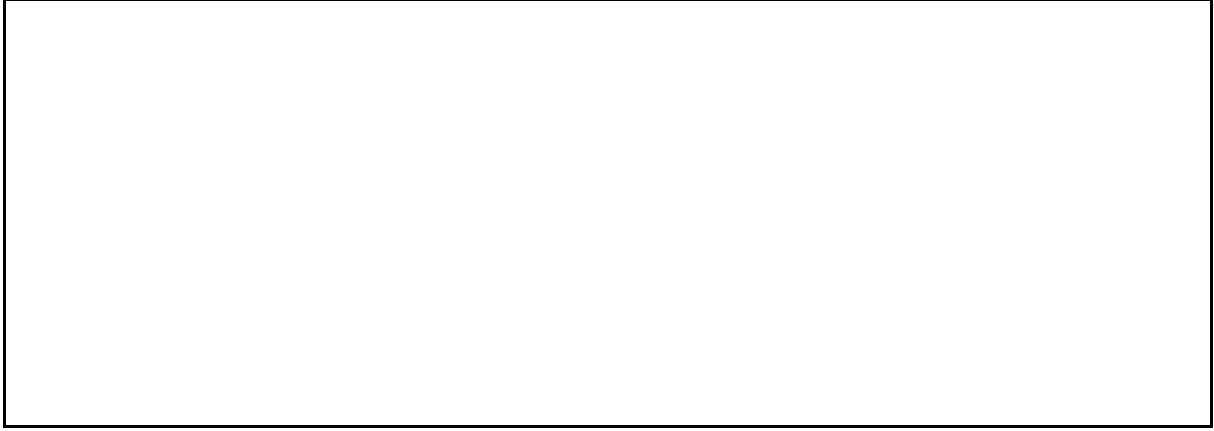
اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء میں دوستی اور اتحاد کے جذبات کو بھاریں۔ دشمنی اور نفاق کے نتائج بتائیں۔

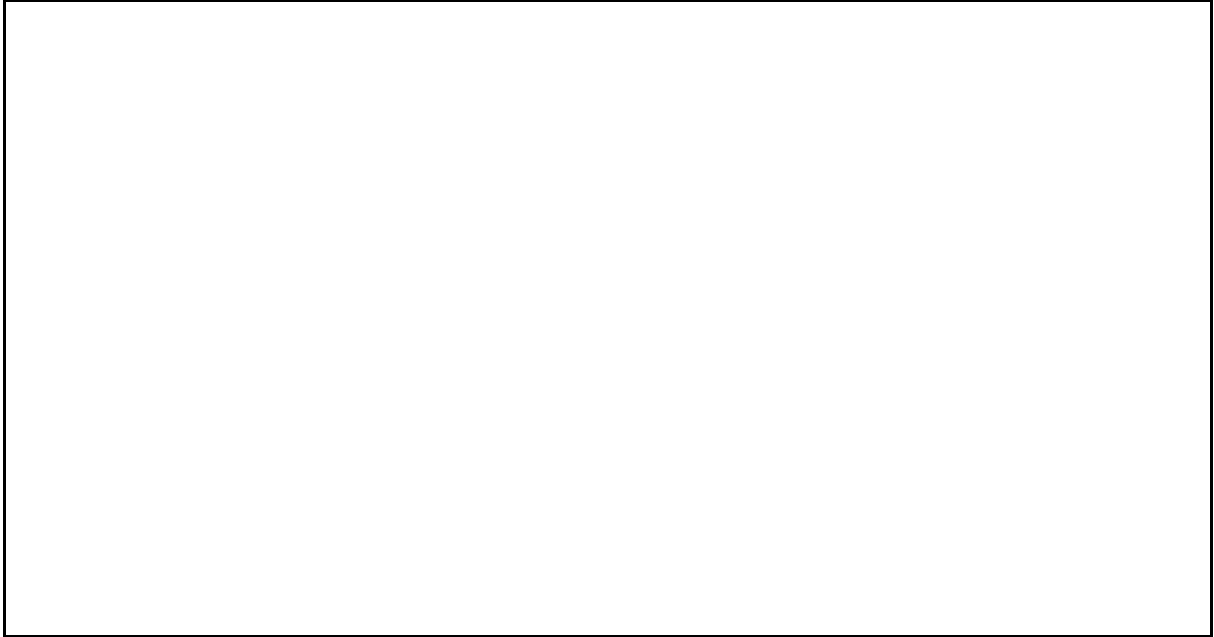
## سبق - ۱۶ عقل مندی

وسج و عریض، منڈپ، مورتیاں، فنکار، عقلمندی

شہر میں ایک وسج و عریض میلہ لگا۔  
میلہ دیکھنے کے لئے بچوں کی بھیڑا منڈپڑی۔  
میلہ میں الگ الگ منڈپ اور جھانکیاں تھیں۔



ایک منڈپ میں بچے فنکاروں کی مورتیاں سجائی گئی تھیں۔  
ایک سے ایک خوبصورت مورتیوں کو دیکھ کر بچے خوش ہو رہے تھے۔



منڈپ کی تین مورتیوں پر ہی سب کی آنکھیں گڑھی ہوئی تھیں۔  
یہ تینوں مورتیاں ایک جیسی ہی تھیں پر ہر ایک کے گلے میں لٹکی کاغذ کی پٹی پر قیمت الگ الگ لکھی ہوئی تھی۔

لڑکوں نے ان کی قیمت میں اس فرق کا سبب فنکار سے پوچھا۔ مورتیاں جب ایک جیسی ہیں تو قیمت میں اتنا فرق کس لئے؟

--

فنکار نے بچوں کے سوال کا جواب اس طرح دیا۔ اس نے بانس کی پتلی اور بڑی سی سلانی لی اور پہلی مورتی کے کان میں ڈالا۔ یہ سلانی دوسری مورتی کے کان سے باہر نکل گئی۔ دوسری مورتی کے کان میں بھی سلانی ڈالی وہ منہ سے نکل گئی۔ تیسری مورتی کے کان میں بھی سلانی ڈالی وہ اندر ہی رہ گئی۔  
فنکار نے بتایا کہ تین مورتیاں بھلے ہی اوپر سے ایک جیسی دکھائی دیتی ہوں، لیکن سلانی ڈالتے ہی تینوں کے فرق کا پتہ چل جاتا ہے۔ جس کے کان میں ڈالی سلانی دوسرے کان سے نکل گئی، اس کی قیمت پچاس روپے اس لئے ہے کہ یہ کچھ بھی نہیں سمجھتی۔ دوسری کی قیمت پانچ سو روپے اس لئے ہے کہ یہ جو کچھ سنتی ہے اس کا کچھ حصہ جذب کرتی ہے۔ تیسری کی قیمت پانچ ہزار روپے اس لئے ہے کہ وہ جو کچھ سنتی ہے پورا سمجھ لیتی ہے۔  
فنکار نے پھر کہا کہ اسی طرح آدمی بھی تین قسم کے ہوتے ہیں۔ جو ایک کان سے سن کر دوسرے کان سے نکال دیتا ہے وہ کبھی عقل مند نہیں ہو سکتا۔ جو ایک کان سے سن کر منہ سے نکال دیتا ہے وہ تھوڑا عقل مند ہوتا ہے۔ جو ایک کان سے سن کر دل میں رکھ لیتا ہے وہ پورا عقل مند ہوتا ہے۔

--	--	--	--

## آپ نے جانا

۱۔ جو ایک کان سے سن کر دوسرے کان سے نکال دیتا ہے وہ کبھی عقل مند نہیں ہو سکتا۔

۲۔ جو کانوں سے سن کر منہ سے نکال دیتا ہے وہ تھوڑا عقل مند ہوتا ہے۔

۳۔ جو کانوں سے سن کر پورا دل میں رکھ لیتا ہے وہ پورا عقل مند ہوتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں ؟

۱۔ تینوں صورتوں کے ایک جیسے ہونے پر بھی ان کی قیمت میں فرق کیوں تھا؟

۲۔ تینوں صورتوں کی طرح آدمی تین طرح کے کونسے ہوتے ہیں؟

۳۔ آپ لوگ کس صورتی کے نقش قدم پر چلنا چاہیں گے؟

خالی جگہوں کو پر کریں

(تھوڑا عقل مند، پورا عقل مند، عقل مند)

۱۔ جو ایک کان سے سن کر دوسرے کان سے نکال دیتا ہے وہ کبھی..... نہیں ہو سکتا۔

۲۔ جو کانوں سے سن کر منہ سے نکال دیتا ہے وہ..... ہوتا ہے۔

۳۔ جو کانوں سے سن کر پورا دل میں رکھ لے وہ..... ہوتا ہے۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو باتوں کو سمجھنے اور ان کو دل میں رکھنے کی طاقت کو بڑھانے کے طریقے بتائیں۔ تجربہ برابر جاری رکھیں۔

## خود ضبط گیت

ساری حیات خود ضبط ہو

مقدس اخلاق کے سرچشمہ میں نہائیں

ہر بنی نوع انسانی ذہن ہر قسم سے پاکیزہ

ساری حیات خود ضبط ہو

خود انضباط اس کی تعریف؛

ذات یاروایت سے، مذہب کی زباں سے خالی

چھوٹے چھوٹے ارادوں سے نوع انساں میں تبدیلی ہو۔

ساری حیات خود ضبط ہو..... ۱

دو قی سب سے کا جذبہ ہمارا ہردن بڑھتا جائے

برابری کے ساتھ نفرت کے بجائے صلح صفائی کا طریقہ کامیابی پائے

ذرائع کو حاصل کرنے کا ذریعہ، ہردن پاک و صاف ہوتا جائے

ساری حیات خود ضبط ہو..... ۲

نرہو یا ناری، طلباء ہو یا استاد

ملازم ہو یا مزدور، یا ہو وہ کاروباری

بنیں وہ ہر دم مجسمہء اخلاق

قول اور فعل میں کوئی فرق نہ ہو

ساری حیات خود ضبط ہو..... ۳

جب تک ہم خود اس جیسے نہ بنیں اس کی پوجا نہیں کر سکتے

ایماندار بن کر ہی دکھ کا ساگر پار کر سکتے ہیں

آج اہنسا، جو انہر دی بہادری زندگی کا آئینہ ہو

ساری حیات خود ضبط ہو..... ۴

پہلے تو خود بدلے تو، اپنے آپ بدلیں گے لوگ اور اس سے وطن،

تلتسی کا یہ خود ضبط حیات سارے عالم میں گونج رہا ہے

انسانیت کے ان قاعدہ قانون کو یہ جسم اور روح وقف ہو

ساری حیات خود ضبط ہو..... ۵

اساتذہ کو ہدایت : استاد اس گیت کو لے سے گا کر طلباء کو اسے زبانی یاد کرائیں۔

## اکائی - ۱۲ عدم تشدد

ہماری زندگی میں عدم تشدد کی بہت اہمیت ہے۔  
کسی بھی جاندار کو تکلیف نہ پہنچانا ہی عدم تشدد ہے۔

### سبق - ۱۶

محنت اور مساوی تقسیم

مساوی تقسیم، محنت، کھلیان، انتظامیہ، انتظار

مساوی تقسیم اور محنت کا ہمارے شخصی زندگی اور سماجی زندگی میں بہت اہمیت ہے۔

انسان کا بچہ دنیا میں بے یار و مددگار آتا ہے۔ وہ ماں باپ کی گود میں پلتا ہے۔ گود سے اتر زمین پر بیٹھتا ہے۔ گھٹنوں کے بل چلتا ہے۔ بڑا ہو کر چلنا سیکھتا ہے۔ چلنا سیکھ جانے پر بھی کچھ وقت تک ماں باپ کے سہارے چلتا ہے۔ دھیرے دھیرے بغیر سہارے گھومتا پھرتا ہے۔ کوئی خطرہ سامنے آنے پر وہ دوڑ کر ماں یا باپ کی گود میں جاتا ہے۔

--	--	--	--

--	--

خاندان کا سردار کسان کھیت میں گیہوں، چاول، سبزی اگاتا ہے۔ ان کے ساتھ خاندان کے کبھی چھوٹے بڑے کام کرتے ہیں اور اس کے لئے زمین پر بل چلانا، بیج ڈالنا، پانی سینچنا، وغیرہ دوسرے کام کرتے ہیں۔ اناج پیدا ہونے پر اسے کھلیان میں لاکر بھوسے سے الگ کرنا پڑتا ہے۔ وہ اناج گھر پر کھانے کے لئے لاتا ہے۔

ماں گھر پر گائے بیلوں کو گھاس ڈالتی ہے۔ گائے کا دودھ دوہتی ہے۔ گھر کی صفائی کرتی ہے۔ باورچی خانہ میں کھانا بنا کر سب کے لئے کھانا تیار کرتی ہے۔ بوڑھے دادا۔ دادی کی خدمت کرتی ہے۔ چاچا چچی بھی اس میں مدد کرتے ہیں۔ بھائی سشیل اور شیلما کی مدد کرتے ہیں، دادا۔ دادی چھوٹے

بچوں کو پیار سے دیکھ بھال کرتے ہیں۔

باورچی خانہ سے ماں نے پکارا، کھانا تیار ہے آؤ کھائیں۔ سشیل اور سشیلہ استاد کے پاس پڑھ رہے ہیں۔ آواز سن کر سشیل کہتا ہے۔ ماسٹر جی۔  
ماں کھانا کھانے کے لئے بلا رہی ہے۔ مدرسہ جانے کا وقت ہو گیا ہے کیا کھانا کھانے جائیں؟ ماسٹر جی نے بڑے پیار سے پوچھا، پہلے کھانا کس کو ملنا چاہئے؟  
ماسٹر جی، ہمیں پتہ نہیں آپ ہی بتائیں؟

--	--	--

کھانے کا پہلا حق بیمار کو ہے، دوسرا حق دادا۔ دادی کو ہے، ماسٹر جی نے پیار سے سمجھایا۔ اس کے بعد لڑکے لڑکیوں کو ملنا چاہئے۔ پھر ابا جان، امی، چاچا اور چاچی کا حق ہوتا ہے۔

--	--

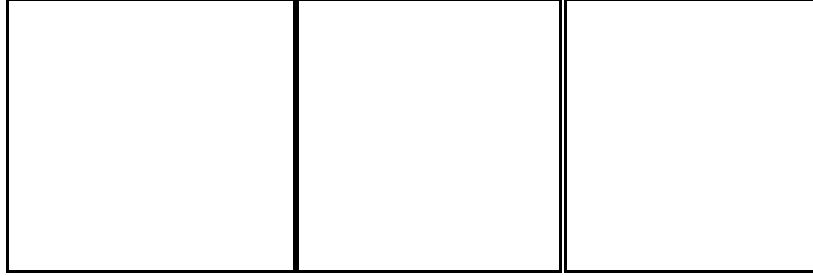
سشیلہ بولی۔ جب ماں اور پتاجی اتنی محنت کرتے ہیں تو ان کا حق آخر میں کیوں؟  
ماسٹر جی۔ سب سے چھوٹی بہن کو دیکھو جو ماں کی گود میں ہے۔ کیا یہ چل پھر سکتی ہے؟ نہیں۔ اسکو بڑے لوگوں جیسا بنانے میں تمہاری ماں اور پتاجی کو کتنی محنت اور وقت لگانا ہوتا ہے؟

سشیلہ۔ ماسٹر جی یہ تو ٹھیک ہے۔

ماسٹر جی۔ بالکل ٹھیک۔ اسی طرح آپکو دادا جی اور دادی جی نے آپکے پتا اور چاچا کو بڑا کیا تھا۔ پہلے انکو کھانا دیکر ان کی کی ہوئی خدمت کا تھوڑا سا

قرض ادا ہوتا ہے۔

پتاجی اور ماں منتظم و منتظمہ ہیں آپ لوگوں کو مدرسہ بھیجنا ہے اس لئے کھانا دیکر چاچا چاچی کو کھلانا انکا پہلا فرض ہے۔ آپکی ماں پتاجی کا انتظار کریں گی، اور انکو کھلا کر بعد میں کھائیں گی۔ اگر منتظم ہی پہلے کھالیں تو بعد والوں کو کیسے کھانا ملے گا؟ اس لئے سب کا بھلا سوچ کر کام کرنا چاہئے۔



سشیلہ - 'اگر وہ ایسا نہ کریں تو کیا ہو؟'

ماسٹر جی - 'ایسا نہیں کرنے سے کیا ہوتا ہے؟ گھر میں ظالمانہ اور لالچ کے جذبے پنپنے سے گھر دوزخ بن جاتا ہے'

سشیلہ - 'تب تو ماں کو ہی بچا کھچا کھانا ملے گا'

ماسٹر جی - 'ہاں ایسا ہی ہوتا ہے۔ لیکن چاچی بنائیں گی تو تمہاری ماں کو اچھا کھانا ملے گا۔ قربانی کے بناء مساوی تقسیم نہیں ہو سکتی، آپکو یہ دھیان رکھنا ہے

کہ اچھا اچھا کھانا اکیلے ہی زیادہ نہیں کھانا چاہئے۔ جس سے ماں کے لئے کھانا بچے ہی نہیں۔

ماسٹر جی نے ان کو ایک شعر زبانی یاد کروایا۔

'پیدا کر امداد سے سکھ اکیلا پائے

ملک اور سماج کا چور وہی کہلائے'

کسی نے ٹھیک ہی کہا سماجی خدمت لے کر اسے

واپس نہیں چکانا چوری ہے۔ اس لئے آپکو دھیان

رکھنا ہے کہ بڑے ہو کر ماں اور باپ، ملک اور سماج

کا قرض چکانا ہے۔

آپ پر ماں، خاندان سماج کا احسان ہے اسے لوٹانا آپکا اولین فرض ہے۔ قرض چکانے والے کو ہی چھٹکارا ملتا ہے۔

سشیل اور سشیلہ نے سر جھکا کر ماسٹر جی کی بات مانی اور ماسٹر جی کو سلام کر کے باورچی خانہ کی طرف کھانے کے لئے گئے۔ ماسٹر جی مدرسہ کی طرف

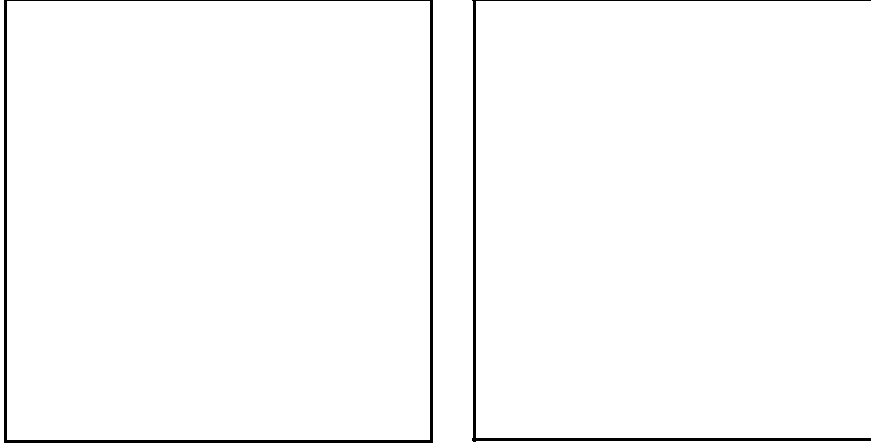
کھانا کھانے گئے۔

دونوں بچوں نے دادا جی کے لئے آسن اور پاٹ بچھایا اور پاٹ پر کھانا پر وسا اور دادا جی نے ان دونوں کو بھی اپنے ساتھ بٹھالیا۔ ادھر ماں نے اپنی

ساس کو کھانا کھلایا۔ اس طرح چاروں کو کھلانے کے بعد چاچا چچی کو بھی کھانا کھلا کر اپنے پتا کا کھیت سے آنے کا انتظار کرنے لگے۔ آتے ہیں کھانا کھلا کر

پھر خود کھانا کھلایا اور خوشی محسوس کی۔

ماں نے تھالیوں میں کھانا پر وسا۔



آپ نے جانا

- ۱۔ سب کی محنت سے اناج ردھن پیدا ہوتا ہے۔ سب کی آپسی امداد ضروری ہے۔
- ۲۔ محنت کا پھل بیماروں اور بوڑھوں کو پھر بچوں کو ملنا چاہئے۔
- ۳۔ منتظمین کو سب سے آخر میں یا سبھی کے ساتھ بیٹھ کر کھانا چاہئے۔
- ۴۔ مساوی تقسیم اور محنت سے جی چرانے سے ظلم اور لالچ پنپتا ہے۔
- ۵۔ محنت اور مساوی تقسیم عدم تشدد کی زندگی کی بنیاد ہے۔

خالی جگہوں کو پر کریں

- ۱۔ سب کی..... سے اناج ردھن پیدا ہوتا ہے۔ اس میں سب کا حق برابر ہے۔
- ۲۔ محنت کا پھل..... کو پھر..... کو ملنا چاہئے۔
- ۳۔..... کو سب سے آخر میں یا سبھی کے ساتھ بیٹھ کر کھانا چاہئے۔
- ۴۔ مساوی تقسیم اور محنت سے جی چرانے سے..... اور..... پنپتا ہے۔
- ۵۔..... اور..... کی تقسیم عدم تشدد کی زندگی کی بنیاد ہے۔

آپ کو کرنا ہے۔

- ۱۔ اپنا مطالعہ آپ کرنا (دیکھو سبق ۱۶) ۲۔ پدما سن، وجر آسن، تاڑ آسن کی ہر دن مشق کریں۔ (سبق ۳)
- ۳۔ صحیح سانس لینے کی مشق (سبق ۵) ۴۔ سانس لینا (سبق ۷) ۵۔ ستانے کا صحیح طریقہ (سبق ۶) ۱۔ اسباق کے اشعار یاد کریں

اساتذہ کو ہدایت

استاد کہانیوں کے ذریعہ سے برابر کی تقسیم اور محنت کی اہمیت بتائیں۔

# ***JEEVAN VIGYAN***

## **PART II**

(An Introduction to Science of living)

**MUNI KISHAN LAL**

**SHUB KARAN SURANA**

URDU TRANSLATION

**Dr. MD. SIBGHATULLA, M.A., Ph.D;**

PROF & H.O.D. OF URDU,

INTRODUCTION

**Dr. YEJASUDDIN, M.A. Ph.D;**

Former M.L.C. (Karnataka)

**MOOL CHAND NAHAR**

**LALITH JAIN**

PRESIDENT

SECRETARY

**KARNATAKA JEEVAN VIGYAN ACADEMY, BANGALORE.**







صحت اور اقداری بنیادی تعلیم کا نظریاتی اور تجرباتی پروگرام

# جیون و گیان (جینے کی سائنس)

حصہ سوم

مترجم

ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ

ناشر

جیون و گیان اکادمی پرکاشن

جین و شو بھارتی

لاڈنوں (راجھستان)

جملہ حقوق محفوظ

جیون وگیان حصہ سوم

JEEVAN VIGYAN III

جیون وگیان اکادمی

جین و شو بھارتی

لاڈنوں 341306 (راجستھان)

صفحات :

پہلا ایڈیشن: 2004

قیمت : 20/- روپے

مطبع

## دعائے کلمات

آدمی کو انسان بنانا آج سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ایک بچہ کو تعلیم دینا ایک فرد کو تیار کرنا ہے۔ یہ کام بہت کٹھن ہے۔ بچہ عمر میں چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی عقل پکی ہوتی ہے اس کو شعور نہیں ہوتا۔ اس لئے اسے پڑھانا بہت کٹھن کام ہے۔ آج تعلیمی میدان میں نئے نئے طریقہ رائج ہو رہے ہیں۔ ادب اطفال بھی ترقی کر رہا ہے۔ آسان طریقہ سے بچہ کو مہذب بنانا بہتر کام ہے۔ اس کام کی تیاری کے لئے ایک نیا پروگرام ترتیب دیا گیا ہے جس کا نام ہے جیون و گیان۔ جیون و گیان کی اس کتاب میں چھوٹے چھوٹے جملے، چھوٹی چھوٹی باتیں اور اس کے مطابق خوبصورت تصاویر دئے گئے ہیں جس سے بچہ پڑھتا جائے، اور اسے ذہنی خوشی بھی حاصل ہو اور ساتھ ساتھ تعلیم بھی ملتی جائے۔ یہ بہت کارگر کام شروع کیا گیا ہے جو یقیناً کامیاب ہوگا۔ آچاریہ ثانی مہارگنا کی نگرانی میں مئی کشن لال اور شبھ کزن نے اس کتاب کی تصنیف میں محنت اور دیانتداری سے کام کیا ہے۔ بچوں کو مہذب بنانے میں اس کا مفید استعمال ہی مصنفین کے محنت کا پھل ہوگا۔

جے مدھوا کیندر

بیداسر

آچاریہ تلسی

## تخلیقی تحریک کا ایک لفظ

زندگی کے کئی پہلو ہیں۔ کسی ایک پہلو کی ترقی سے پوری زندگی کی ترقی نہیں ہو پاتی۔ سارے پہلوؤں کی متوازن ترقی ہی پوری زندگی کی ترقی ہے۔ آج اس کے کچھ پہلوؤں کو ترقی یافتہ بنانے کے لئے زیادہ دھیان دیا جاتا ہے اور ان کے پہلوؤں کی ترقی کے لئے کوشش جاری ہے۔ یہ ایک بڑا مسئلہ ہے۔ سارے بنی نوع انسان کے لئے ایک مشکل گھڑی ہے۔ اس سے بچنے کے لئے کچھ واقفیت کو بڑھانا ضروری ہے۔ جیون و گیان (جینے کی سائنس) میں اسی آگاہی کی طرف اشارہ ہے۔ مئی کشن لال اور شبھ کزن سُرانا کی مشترکہ کوششوں سے یہ (ہندی کتاب) تیار ہوئی۔ اس سے جیون و گیان کے طلباء کو نئی روشنی ملے گی، زندگی کے متعلق ایک نیا نقطہ نظر ملے گا۔ سارے طلباء و طالبات کے لئے یہ آب حیات ثابت ہوگی۔

جے مدھوا کیندر

بیداسر

یو آچاریہ شری مہارگنہ

### تمہید

پچھلے چالیس سالوں سے دنیا کے اہم مذاہب کی تحقیق اور مطالعہ میں، میں نے اپنے آپ کو مشغول رکھا ہے۔ ان سارے مذاہب نے آدمی کو انسان اور انسانیت کی قدر کرتے ہوئے اس زمین پر جینے کا درس دیا ہے۔ مذہبی کتب و صحائف آسمانی چاہے وہ قرآن کریم (مذہب اسلام کا آسمانی صحیفہ) انجیل (عیسائیوں کی مذہبی کتاب)، بھگوت گیتا (ہنود کی مذہبی کتاب)، دھرم پد (بدھ مذہب کی مذہبی کتاب)، جینگام (جینوں کی مذہبی کتاب) ہو، یہ ساری کی ساری کتابیں دنیا کے فانی میں جینے کے ساتھ ساتھ آخرت کی فکر کی ضرورت کے بارے میں بھی توجہ دلاتے ہیں۔ انسانی اقدار کی تائیس پر زور دیتے ہیں۔ ابھی، حال ہی میں مختلف مذاہب کے مابین نفاق کا ماحول پیدا ہو گیا ہے۔ انسان اور انسان کے درمیان ایک فرضی دیوار تعمیر ہو رہی ہے۔ لیکن، اگر صحیح مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ بین مذاہب منافقت و منافرت کے بجائے معصومیت ہی زیادہ ہے۔ کل بین مذاہب کے اجلاسوں میں ان اقدار سے متعلق تقریباً ۳۵ سالوں سے تقاریر کرتا رہا ہوں۔

مجھے ۳۰ سال قبل تقدس مآب آچاریہ تلسی جی سے ملاقات کرنے کا موقع حاصل ہوا۔ ان کی قد آور شخصیت اور فن سے بہت متاثر ہوا، جین سماج نے مجھے پسندیدگی کی نظروں سے دیکھا اور میری نہایت عزت کی ہے۔ تیرہ پختھیوں کے آچاریوں کے ساتھ تقاریر کرنے کے کئی ایک مواقع مجھے حاصل ہوئے۔ ان سادھو سنیا سیوں، جو گنوں نے مجھے جو عزت افزائی عطا کی ہے میں اسے تاحین حیات بھلا نہیں سکتا۔

کرناٹک جیون و گیان اکاڈمی کے صدر اور میرے رفیق جناب مول چند جین ناہر اور نائب صدر جناب لڈت جین نے جیون و گیان حصہ I, II, III & IV میرے پاس لے آئے، میں نے ان کتابوں کا مطالعہ کیا، انسان کے جسمانی، ذہنی، تعلیمی اور روحانی فروغ کے لئے درکار بنیادی ضروری قاعدے آسان فہم طریقہ میں یہاں پائے گئے۔ ۱۴-۱۰-۲۰۰۳ اور ۱۵-۱۰-۲۰۰۳ کو ریاست گجرات کے سورت شہر میں "Inculcation of spritual and moral values through science of living in Eduction" (Acharya Sri Maha and moral values through science of living in Eduction) کی صدارت میں کانفرنس منعقد ہوئی، وہاں میں مہمان خصوصی تھا، ہندی میں تقریر کرتے ہوئے میں نے یہ مشورہ دیا تھا کہ جیون و گیان کی یہ کتابیں اگر اردو زبان میں بھی ترجمہ ہوں تو بھارت کے کونے کونے میں جہاں اردو جاننے والے رہتے ہیں بالخصوص اقلیتی مسلمانوں کے لئے یہ فائدہ مند کام ہوگا۔ بنگلور آنے کے بعد آگے چل کر اس کام کی ذمہ داری جناب مول چند ناہر نے مجھے سونپی۔ میں نے اس معاملہ کو اردو کے مشہور و معروف محقق، مصنف اور مترجم جناب ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ کے سامنے رکھا، اور گزارش کی کہ آپ کے ہاتھوں یہ کام انجام پائے تو اس کا حق ادا ہو جائے گا۔ انہوں نے بڑی خوش دلی سے اس کام کی ذمہ داری قبول کی اور نہایت عرق ریزی سے خوبصورت اور بہت ہی سادہ، عام فہم زبان کا استعمال کر کے احسن طریقہ سے اس کام کو انجام دیا ہے۔ ان کی دانشورانہ و رفیقانہ شخصیت نے اس کو اور جلا بخشی۔ اس کے اصل محرک آچاریہ مہا پرگیہ کو میں سر تسلیم خم کرتا ہوں۔ مترجم ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ کا بھی دلی شکر یہ ادا کرتا ہوں۔ اس عظیم کام کی حوصلہ افزائی کرنے والے مول چند ناہر اور لڈت جین کو میں مبارکباد پیش کرتا ہوں۔

ڈاکٹر اعجاز الدین

۱-۶-۲۰۰۴

موءظف ہندی پروفیسر و سابق رکن قانون ساز کونسل (کرناٹک) بنگلور

## فہرست

نمبر شمار	سبق	صفحہ
اکائی ۱	آواز	۷
	۱۔ زبان کا فروغ	۸
	۲۔ نظم اور موسیقی	۱۲
	۳۔ آواز کا پھیلاؤ	۱۵
اکائی ۲	عزم	۱۸
	۴۔ عزم کی شان اور عظمت	۱۹
	۵۔ مثال اور اخلاق و عادات	۲۳
اکائی ۳	کسرت	۲۶
	۶۔ انداز نشست	۲۷
	۷۔ صحیح انداز نشست اور جذبہ	۳۰
اکائی ۴	سائنس لینا	۳۳
	۸۔ لمبی سائنس اور صحت	۳۴
	۹۔ لمبی سائنس اور پرانا پیام	۳۶
اکائی ۵	ستنانا (کاپوٹسرگ)	۳۸
	۱۰۔ ستنانا (کاپوٹسرگ) بنیاد اور فطرت	۳۹
اکائی ۶	دھیان	۴۳
	۱۱۔ دھیان (پریکشا) بنیاد اور فطرت	۴۴
	۱۲۔ سائنس کا ادراک	۴۷
	۱۳۔ لمبی سائنس کا ادراک	۴۹
	۱۴۔ نفسیاتی مراکز کا ادراک	۵۱
اکائی ۷	جسمانی سائنس	۵۳
	۱۵۔ جسمانی تشکیل	۵۴
	۱۶۔ فعل ہاضمہ	۵۷
	۱۷۔ تنفسی نظام	۵۹
اکائی ۸	جسمانی صحت	۶۱
	۱۸۔ متوازن غذا	۶۲
	۱۹۔ ہوا، پانی اور سورج کی کرنیں	۶۵
	۲۰۔ کم مقداری کھانا اور روزہ کی اہمیت	۶۸
	۲۱۔ صفائی کا احساس	۷۰
اکائی ۹	ذہنی صحت	۷۲
	۲۲۔ سماجی اور قومی ذمہ داری	۷۳

۷۵	۲۳- تملون اور من مو جی گھوڑا		
۷۸	۲۲- جذباتی صحت	۷۷	اکائی ۱۰ جذباتی صحت
۸۱	۲۵- صحیح نظریہ		
۸۳	۲۶- کامیابی کا راز		
۸۶	۲۷- منفی جذبات		
۸۹	۲۸- برداشت	۸۸	اکائی ۱۱ اقداری تعلیم
۹۲	۲۹- نرم مزاجی		
۹۴	۳۰- رحمدلی		
۹۷	۳۱- ٹڈرپن		
۱۰۰	۳۲- خودضابطہ		
۱۰۲	۳۳- مساوات	۱۰۲	اکائی ۱۲ عدم تشدد

# اکائی - ۱

## آواز

۱۔ آواز کون کرا آدمی نے زبان کو فروغ دیا۔

--	--

۲۔ آواز کون کرا آدمی نے گانا اور بجانا سیکھا۔

--

۳۔ آواز کون کرا آدمی نے اسکی فہم کو پہچانا۔

--

## سبق - ۱ زبان کافروغ

جاندار آواز :

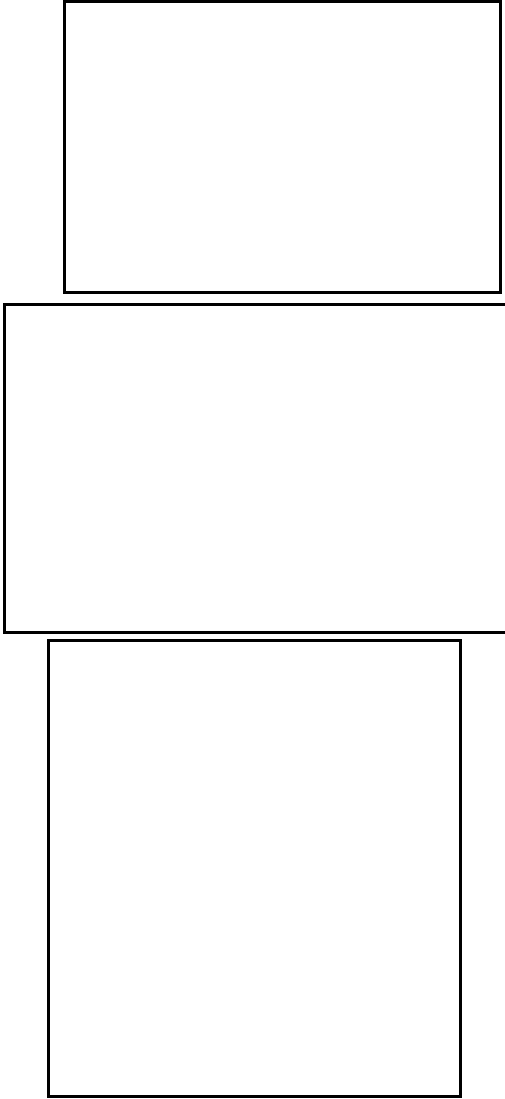
سورج کے طلوع ہوتے ہی صبح کا ظہور ہوتا ہے۔  
سوتی دنیا جاگنے لگتی ہے۔ پرندے گھونسلوں کو چھوڑ  
کر ڈالیوں پر چہچہانے لگتے ہیں۔ گائے اپنے بچھڑوں  
کو چھوڑ کر جنگل کی طرف چل پڑتے ہیں۔ ابتدائی  
دور کا آدمی ان کی آوازوں کو سن کر انہیں کی نقل کرتا  
ہے۔ یہ آوازیں زندہ خلقت کی ہیں، اسی لئے ان  
کو جاندار آواز کہا جاتا ہے۔

بے جان آواز :

تیز ہوا کے باعث درخت کی ایک سوکھی ڈالی ٹوٹی  
اس سے کڑکڑ آواز پھوٹی۔ پہاڑ سے ایک پتھر گرا  
اور نیچے کے پتھر سے ٹکرایا۔ اس سے ایک خونناک  
آواز ہوئی۔ آسمان میں بادل گرے۔ بجلی کڑکی۔  
اس کی تیز آواز دور دور تک گونجی۔ اس طرح  
آپس میں ملنے اور الگ ہونے سے آواز پیدا  
ہوتی ہے۔ اس آواز کو بے جان آواز کہتے ہیں۔

مٹی جلی آواز :

آدمی نے شنگھ میں پھونک ماری۔ اس سے آواز پیدا  
ہوئی۔ آدمی نے بانس کی ٹلی میں پھونک ماری۔ اس  
سے بھی آواز نکلی۔ آدمی جاندار ہے، شنگھ اور بانسری



بے جان ہیں۔ دونوں کے ملنے سے جو آواز نکلتی ہے، اسے ملی جلی آواز کہتے ہیں۔

آوازیں کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ انہیں پہچاننے کے لئے شکل اور علامت بنائے گئے وہ حرف کہلائے۔ ہر حرف کی اپنی الگ ہی پہچان اور آواز ہوتی ہے۔ حروف کے ملنے سے لفظ بنتا ہے۔ اور یہ بمعنی ہوتے ہیں۔ الفاظ کے اتحاد سے جملہ بنتا ہے۔ ان سے احساس ابھرتا ہے۔ جملوں سے ہم اپنی بات دوسروں تک پہنچاتے ہیں اور دوسروں کی بات خود سمجھتے ہیں۔

بامعنی الفاظ کے صحیح استعمال کا طریقہ قواعد کہلاتا ہے۔

زبان کے ذریعہ آدمی اپنے جذبہ کو سمجھتا ہے۔ جذبات کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اچھے اور برے۔ اچھے جذبات کا اثر اچھا ہوتا ہے۔

برے جذبات کا اثر برا ہوتا ہے۔ شیریں زبان سننے میں بہت میٹھی لگتی ہے۔ اس سے آپسی تعاون بڑھتا ہے۔

کریخت زبان سننے میں اچھی نہیں لگتی۔ آپس میں دشمنی اور مخالفت بڑھتی ہے۔ دو دوست آپس میں گلے ملتے ہیں۔ میٹھی آواز میں بولتے ہیں۔ ان کی اولاد میں بھی دوستی کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ میٹھی آواز دوستی پیدا کرتی ہے۔ کڑوی آواز کڑواہٹ پیدا کرتی ہے۔ سخت آواز بولنے والوں کی اولاد بھی سخت زبان سیکھتی ہے۔

ایک قبضے میں ایک غریب بیوہ رہتی تھی جو دوسرے کے گھروں میں جھوٹے برتن مانجھ کر اپنا اور اپنے اکلوتے بیٹے کا پیٹ بھرتی تھی۔ لڑکا سرکاری سکول کی پانچویں جماعت میں پڑھتا تھا۔

ایک دن اس بیوہ کو تیز بخار چڑھ گیا اور اسے بخار میں ہی اپنے کام پر جانا پڑا۔ کام نپٹانے میں اسے دیر ہوگئی۔ وہ دیر سے گھر لوٹی۔ اس کا بیٹا سکول سے لوٹ آیا تھا اور بھوک سے بے حال تھا۔ ماں کو گھر پر نہ پا کر اس نے دوسری چابی سے (جسے وہ اپنے پاس رکھتا تھا) گھر کھولا۔ تھوڑی

دیر میں جب ماں لوٹی تو وہ سخت آواز میں چلایا۔ ”ماں تو کہاں مر گئی تھی؟ میں نے صبح بھی کچھ نہیں کھایا تھا۔ بھوک سے میری جان نکلی جا رہی ہے۔“ ماں کو برا لگا کہ اکلوتا بیٹا بجائے میرا حال پوچھے، کہہ رہا ہے کہ تو کہاں مر گئی تھی، غصہ میں اس کے منہ سے بھی نکل گیا ’روٹی بنا کر چھیکے پر رکھ گئی تھی۔ بھوک لگی بھی تو چھیکے سے اتار کر کھالیتا۔ تیرے ہاتھ تو نہیں ٹوٹ گئے تھے‘

کھانا کھا کر لڑکا باہر کھینے چلا گیا۔ پراس کا من خراب ہو گیا تھا۔ ماں کو مرنے کی گالی دی تھی۔ سخت بول کہے تھے۔ ماں کو کچھ ہو گیا تو اسے کون پالے گا؟ ادھر ماں بھی بہت رنجیدہ تھی۔ اس کے لڑکے نے تو اسے گالی دی تھی، پراس نے بھی اسے ہاتھ ٹوٹنے کی گالی دی۔ اگر لڑکے کے ہاتھوں کو کچھ ہو گیا تو کیا ہو گا؟ اسے تیز بخار تو تھی، من اور بے چین اور نغمکین ہو گیا۔ ادھر خالی بیٹ، تھکا جسم، طبیعت اور بگڑ گئی پہلے تو بخار میں بڑبڑانے لگی پھر بے ہوش ہو گئی۔

ادھر لڑکا دکھی من سے بچھتا ہوا سڑک پر چل رہا تھا۔ پیچھے سے تیز رفتار سے آنے والی کار سے بچ نہ پایا، کار نے اسے زور سے سڑک پر گرا دیا۔ ہاتھ کے بل گرا اور ہاتھ کی ہڈی ٹوٹ گئی۔ کار والا بھلا آدمی تھا۔ کار روک کر فوراً اسے اٹھایا اور بڑے ڈاکٹر کے پاس لے گیا۔ ہاتھ پر پلاسٹر چڑھا۔ اس آدمی نے اسے اپنی ہی کار سے اس کے گھر چھوڑا۔ گھر پر ماں بے ہوش پڑی تھی۔ وہ خوف سے کانپ اٹھا۔ کہیں اس کی گالی سچ تو نہیں ہو گئی؟

کار مالک ساری بات سمجھ گیا۔ فوراً ڈاکٹر کو لے آیا۔ ڈاکٹر نے آکر جانچ کی، انجکشن دیا اور پینے کو دوا بھی دی۔ تھوڑی دیر بعد بیوہ کو ہوش آیا اور بڑبڑائی ”میرا بیٹا ٹھیک ہے؟ میں نے اس کو ہاتھ ٹوٹنے کی بددعا دی تھی۔“ لڑکا بولا ”ماں میرا ہاتھ ٹوٹ گیا پر جلدی ٹھیک ہو جائے گا۔ خدا نے مجھے تنبیہ دی ہے۔ میں نے بھی تو تجھے مرنے کی گالی دی تھی۔ تجھے بے ہوش دیکھ کر میری توجان ہی نکل گئی تھی۔ اب میں کبھی بھی کسی سے سخت آواز میں نہیں بولوں گا“ ماں بیٹے دونوں اپنی غلطی پر پچھتائے اور لپٹ کر خوب روئے۔

تعلیم : سخت بات سے ہمارا بہت نقصان ہو سکتا ہے۔ دشمنی بڑھتی ہے اور من دکھی ہوتا ہے۔ اس لئے تجربہ کار لوگ کہتے ہیں کہ بات کرنے کا سلیقہ سیکھنا ضروری ہے۔

آپ نے جانا :

۱۔ آواز تین قسم کی ہوتی ہے۔ جاندار آواز، بے جان آواز اور ملی جلی آواز۔

۲۔ آواز کو سن کر آدمی نے زبان کو فروغ دیا۔

۳۔ زبان کے ذریعہ آدمی نے جذبات کا اظہار کیا۔

۴۔ اچھے جذبات سے اچھا ہوتا ہے۔

۵۔ کڑوی زبان سے زہر پھیلتا ہے۔

۶۔ برے جذبات کا اثر برا ہوتا ہے۔

۷۔ زبان عادات و اخلاق کے سنوارنے کا ایک ذریعہ بھی ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ آدمی نے حرف، لفظ اور جملے کسے سن کر بنائے؟

۲۔ زبان سے آدمی اچھے جذبات کو ظاہر کرتا ہے۔ تو اس کا اثر کیسا ہوتا ہے؟

۳۔ زبان سے آدمی برے جذبات کو ظاہر کرتا ہے، تو اس کا اثر کیسا ہوتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے

۱۔ سخت زبان کو چھوڑنا ہے۔

۲۔ میٹھی زبان کی مشق۔

اساتذہ کو ہدایت

اساتذہ طلباء کے ساتھ نرم زبان کا استعمال کر کے ان کو نرم زبان بولنے کے لئے آمادہ کریں۔

## سبق - ۲ نظم اور موسیقی

ساگر کے پانی میں گہرائی ہوتی ہے۔ پانی کی گہرائی میں قیمتی لعل و جواہر چھپے رہتے ہیں۔ غوطہ خور گہرائی میں اتر کر لعل و جواہر اور موتیاں حاصل کرتے ہیں۔

۱۔ زبان کا احساس :

شاعری میں جذبات کی گہرائی ہوتی ہے۔ شاعر گہرائی میں اتر کر جذبات کو زبان کے ذریعہ ظاہر کرتا ہے۔ جذبات کی گہرائی میں اتر کر لکھی گئی شاعری دل کو چھو لیتی ہے۔ شاعری جب موسیقی میں ڈھلتی ہے تو اس کی لے سے لوگ خوش ہوتے ہیں۔ الفاظ میں کراماتی طاقت ہوتی ہے۔ وہ شخص کو باندھ سکتے ہیں۔ بندھے ہوئے کو آزاد بھی کر سکتے ہیں۔ زبان سے جذبات کا لین دین ہوتا ہے۔  
شاعری اور موسیقی کا لطف لینے کے لئے کچھ اشعار زبانی یاد کریں :

رجمن جیہو باوری بولے سرگ۔ پتال      آپ بولے بھیت گئی، جوتا کھایا کپال  
کاگاس کالیت ہے، کوئل کس کو دیت      بولی ہی کے کارن جگ اپنو کرے لیت  
گالی آوت ایک ہے، اٹت ہوت انیک      کہہ کبیر مت اٹتے وہی ایک کی ایک  
ایسی وانی بولے، من کا آپ کھوئے      اوپہوں کو شیتل کریں اور ہوں شیتل ہوئے

عزم کی طاقت :

جانوں کی پرواہ نہیں ہے، وعدہ اپنا نبھائیں گے  
اوروں کی کوئی امید نہیں، خود منزل اپنی پائیں گے

صحت :

جب تک نہیں بڑھا پاگھیرے، بیماریاں کریں نہیں حملہ  
جب تک احساس رہے صحت مند، تب تک نیکی کر سکتے ہو

اقداری تعلیم :

جذبہ دوستی سب سے ہردن بڑھتا جائے۔  
مساوات، میل جول اور ہم آہنگی کامیابی پائے۔

تعلیم :

سچی خدمت کا کبھی، رہتا نہیں حساب  
بچہ کی خدمت کی ماں نے، رکھی نہیں کتاب

جذبہ احساس

کرتے کرتے مشق کے بدھو بن جائے چالاک  
رسی کے آنے جانے سے سہل پر پڑے نشان

آداب کا گیت

جہاں شاعری میں جذبات کی گہرائی ہے وہاں موسیقی میں لے کے سبب جذبہ کا اظہار کرنے کی خاصیت ہوتی ہے آئیے سب مل کر آداب کا گیت گائیں۔

لے : اونچا ہے ارادہ ہمارا

جذبات سے پُر آداب خدا کا بجلائیں

صاف نوری روپ اپنے آپ پائیں

جذبات سے پُر آداب خدا کا بجلائیں

چلو، ہم اپنے آپ کو دانشمندی کی روشنی میں دیکھیں

اور اپنی اصلاح آپ، تصور سے کریں گے

اپنے اخلاق کی زرخیز زمین پر،

اپنی منزل کا درخت لہلہائے

جذبات سے پُر آداب خدا کا بجالائیں ..... ۱  
 سچائی میں بھروسہ رکھیں، ہماری بدگمانیاں ہمارے احساس کو نہ ڈگمگائیں  
 ہم اپنے آپ حکومت کرنے کا فلسفہ اچھی طرح یاد کر لیں  
 ہماری فتح یابی کے گیت گائیں

جذبات سے پُر آداب خدا کا بجالائیں ..... ۲  
 قطرہ بھی اور سمندر بھی ہم بھکت اور بھگوان بھی ہیں  
 سارے احساسوں کو فنا کر کے، خوابیدہ روحوں کو جگائیں  
 جذبات سے پُر آداب خدا کا بجالائیں ..... ۳

مساوات ہمارے مذہب کی روح، روزانہ کے ہر کام کاج میں اس کو لائیں  
 اپنے دلوں میں خود قابض یوگی بن کر رہ جائیں، مساوات کا سیلاب بہائیں  
 جذبات سے پُر آداب خدا کا بجالائیں ..... ۴ (سنت تلسی)

آپ نے جانا :

- ۱۔ شاعری میں جذبات کی گہرائی ہوتی ہے۔
- ۲۔ شاعر جذبات کی گہرائی میں اتر کر تجربہ کے لعل و گہر اور موتیوں کو نکالتا ہے۔
- ۳۔ موسیقی دل کی گہرائیوں کو چھوتی ہے۔

خالی جگہوں کو پُر کریں:

(گہرائی، لے، جذبات کی گہرائی)

- ۱۔ جیسے سمندر میں گہرائی ہے اسی طرح شاعری میں..... ہے۔
- ۲۔ جیسے سمندر میں غوطہ خور لعل و گہر اور موتی نکالتا ہے اسی طرح شاعر جذبات کی..... میں اتر کر تجربات کے لعل و گہر اور موتیاں نکالتا ہے۔
- ۳۔ موسیقی دل کو چھوتی ہے کیونکہ موسیقی میں..... ہوتی ہے۔

آپ کو کرنا ہے :

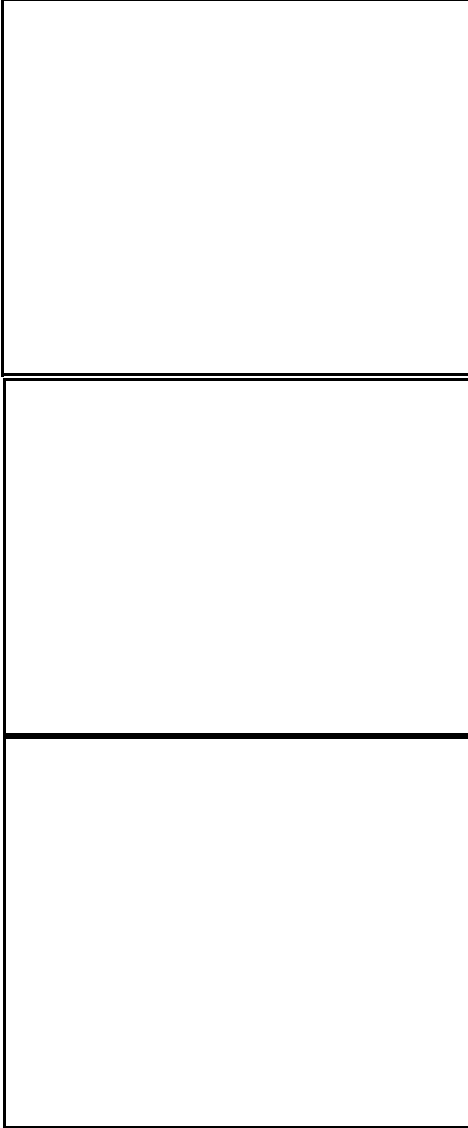
۱۔ سب اشعار کو زبانی یاد کرنا ہے۔

۲۔ آداب کا گیت یاد کرنا ہے

اساتذہ کو ہدایت : استاد طلباء کو درس میں دئے گئے اقدار پر منحصر گیتوں کو جمع کرنے کا حوصلہ شوق بڑھائیں۔

## سبق ۳

### آواز کا پھیلاؤ



ایک پرسکون تالاب میں ایک چھوٹا سا کنکر ڈالو تو کیا ہوتا ہے؟ تالاب کے پانی میں گول گول لہریں اٹھنے لگتی ہیں اور پانی ہلنے لگتا ہے۔ یہ لہریں تالاب کے کنارے سے ٹکرا کر پھر واپس لوٹتی ہیں۔

جب ہم بولتے ہیں تو آواز فضا میں لہروں کی طرح پھیلتی ہیں۔ ایک تجربہ کریں۔ بند ہال میں آواز کریں۔ آواز کی گونج ہوتی ہے کیوں؟ آواز کو آسمان میں پھیلنے کا موقع نہیں ملا۔ آواز ہال کی دیواروں سے ٹکرا کر لوٹ آتی ہے۔ اسے گونج کہا جاتا ہے۔

پہاڑ کی گھاٹی میں بھی جب بولتے ہیں تو آواز گونجتی ہے۔ آواز کی لہروں کو مخالفت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پہاڑوں سے یہ آواز ٹکرا کر واپس ہمارے کانوں سے ٹکراتی ہے۔

جب کھلمیہ رانوں میں بولتے ہیں تو گونج نہیں ہوتی کیونکہ آواز کی ترنگیں لامحدود میں جا کر گم ہو جاتی ہیں۔ ہمارے بھارت کے رشی مینیوں نے یہ کھوج آج سے

ہزاروں برس پہلے کی تھی۔

دور تک پھیلی آواز کوسن نہیں پاتے کیونکہ ہمارے کان اتنے طاقتور نہیں ہیں۔ ان آواز کی ترنگوں کے ساتھ بجلی کی ترنگوں کا ساتھ کرنے سے ان کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ انہیں ہم ریڈیو، ٹیلی ویژن، ٹیلیفون وغیرہ آلات کے ذریعہ سن سکتے ہیں۔

بھینناہٹ کی آواز سے جسمانی بجلی کی ترنگ مشترک ہوتی ہے۔ یہ آواز ناف مرکز، جو جسم کا درخشان مرکز ہے، وہاں سے اٹھ کر صوتی اعضاء میں آکر حیاتیاتی بجلی کی ترنگوں سے زبان کو فروغ دیتی ہے۔ وہاں سے یہ پورے دماغ میں پھیل کر معلومات کے شریانون کو طاقتور بناتی ہے۔ جسم کے چاروں طرف زرہ بناتی ہے جسمانی کثافتوں کو دور کرتی ہے۔ بھینناہٹ کی آواز سے آواز سریلی ہوتی ہے اور ملائم بنتی ہے۔ سریلی آواز والے اچھے بچوں کو کبھی چاہتے ہیں۔ اس کی ہر جگہ عزت کی جاتی ہے۔

اس لئے ہمیں ہردن بھینناہٹ والی آواز کی مشق کرنی چاہئے۔

آپ نے جانا :

- ۱- جس طرح پانی کے تالاب میں کنکر مارنے سے لہریں اٹھتی ہیں، اسی طرح فضا میں بھی آواز، ترنگوں کے ساتھ ملتی ہے۔
- ۲- بجلی کی لہروں کے ساتھ ملنے سے آواز دنیا میں کہیں بھی ٹیلی ویژن، ریڈیو، ٹیلی فون وغیرہ پر سنی جاسکتی ہے۔
- ۳- بھینناہٹ کی آواز بھی بجلی کی لہروں سے مشترک ہونے کے سبب بہت طاقتور ہوتی ہے۔

۴۔ بھنھنا ہٹ کی آواز سے جسم کے چاروں طرف بجلی کی زرہ بن جاتی ہے۔ بھنھناتی آواز سے دماغ شریان طاقتور بنتے ہیں۔ آواز سریلی ہوتی ہے وہ شخص شریف بنتا ہے۔

خالی جگہوں کو پُر کریں :

(دفاعی زرہ، گونجتی، بجلی کی، طاقتور، لہریں، آواز)

- ۱۔ تالاب میں کنکر ڈالنے سے..... اٹھتی ہے۔
- ۲۔ بال میں بولنے پر وہی..... واپس لوٹی ہے۔
- ۳۔ پہاڑی گھاٹی میں آواز..... ہے
- ۴۔ ریڈیو پر آواز کو پکڑ لیا جاتا ہے کیونکہ وہ..... لہروں سے مشترک ہوتی ہے۔
- ۵۔ بھنھناتی آواز سے جسم کے چاروں طرف..... بنتی ہے۔
- ۶۔ بھنھناتی آواز سے دماغ کے معلوماتی شریان..... بن جاتے ہیں۔

آپکو کرنا ہے :

بھنھناتی آواز کا کم سے کم نو (۹) مرتبہ تجربہ کریں۔

اساتذہ کو ہدایت: استاد طلباء کو بھنھناتی آواز کی مشق کرائیں۔

## اکائی - ۲ عزم

پکارا وہ کو عزم کہتے ہیں۔ عزم سے زندگی کو بدلا جاسکتا ہے۔ اچھا عزم اچھی زندگی کی بنیاد ہے۔ برا آدمی بھی اچھے عزم سے اچھا ہو سکتا ہے۔ کالی داس جیسا بڑا بے وقوف بھی بڑا عالم بن گیا۔ یہ عزم کی شان اور عظمت ہے۔

--	--

عزم سے بہتر اخلاق و عادات کو ہمارے نفس میں بار بار ابھارنے سے اچھے اخلاق سیکھے جاسکتے ہیں۔ سلیٹ پر بار بار حروف کو لکھنے کی مشق کرنے سے وہ حروف ہمیں زندگی بھر یاد رہتے ہیں۔ اسی طرح بار بار عزم کرنے سے اچھی عادتیں بنتی ہیں۔

--

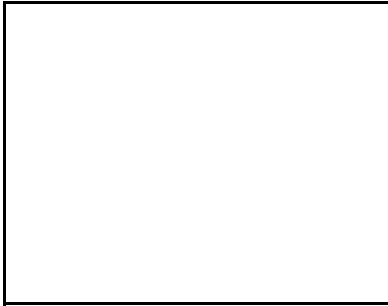
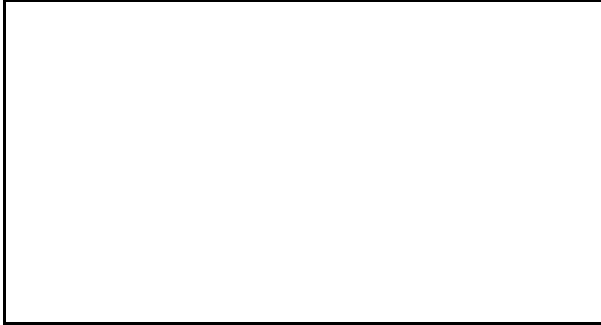
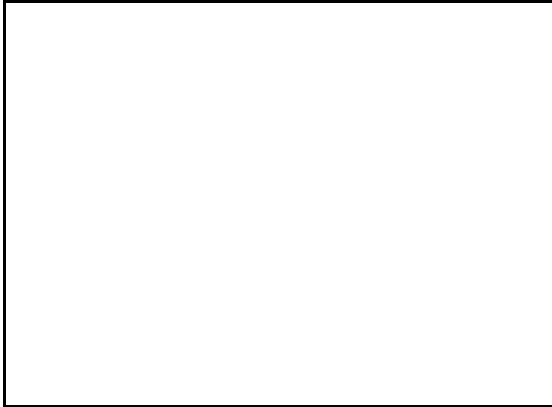
## سبق - ۴ عزم کی شان اور عظمت

ایک چھوٹا گاؤں تھا۔ اس کا نام امر پور تھا۔ وہاں اوم پرکاش نامی ایک کسان رہتا تھا، وہ کھیتی باڑی سے اپنی زندگی گزار رہا تھا۔ اس کے دو لڑکے تھے بڑے لڑکے کا نام رام بھرو سے تھا۔ چھوٹے لڑکے کا نام گننن پرکاش و نیت تھا۔ ماں کا کہنا مانتا تھا۔ ماں کے کہنے پر وہ سکول جانے لگا اور من لگا کر پڑھنے لگا۔ وہ پڑھ لکھ کر ہوشیار ہو گیا۔

بڑا لڑکا رام بھرو سے من مو جی تھا۔ اس کا من ساتھیوں سے باتیں کرنے میں اور کھیلنے میں لگتا تھا۔ وہ ماں کا کہنا نہیں مانتا تھا۔ باپ کے بار بار سمجھانے پر وہ سکول بڑی مشکل سے گیا۔ کلاس میں وہ استاد کا کہنا نہیں مانتا تھا اس لئے اس کو سکول سے نکال دیا گیا۔

اب وہ گائے بھینس چراتا تھا اور کھیتی کا کام کرتا تھا۔

وہ اپنے باپ کو حقہ گڑ گڑاتے اور چلم پیتے دیکھتا تھا۔ اس نے بھی حقہ گڑ گڑانا شروع کر دیا۔ بازار میں جاتا، آئیس کریم، چاٹ پکوڑے وغیرہ کھا لیتا تھا۔ دکاندار کے پیسے چکانے کے لئے اس



نے گھر سے چوری بھی شروع کر دی۔ چوری کرنے کے سبب وہ جھوٹ بھی بولنے لگا۔ گھر میں کتے اس کی ماں کو تنگ کرتے تھے۔ وہ غصے سے کتوں کو لٹھی سے مارنے دوڑتا تھا۔ گھر کے مویشی جب اس کا کہنا نہ مانتے تو وہ انکو پیٹتا اور گالیاں دیتا تھا۔ وہ اپنے ناک اور منہ کی صفائی بھی نہیں کرتا تھا۔ کپڑے گندے ہی پہنے رہتا تھا۔ دوسری طرف گنان پر کاش سکول کے ہوٹل میں رہتا تھا۔ اچھے اخلاق و عادات استادوں کی نگرانی میں گنان پر کاش کی تربیت اور فروغ ہو رہا تھا۔ وہ چاٹ پکوڑے نہیں کھاتا تھا۔ تمباکو نہیں پیتا تھا اور نہ ہی مار پیٹ پر اتر آتا تھا۔ جھوٹ بولنا وہ جانتا ہی نہیں تھا۔ دلچسپی کے ساتھ پڑھائی ہی اس کی زندگی کا مقصد تھا۔ استاد، ماں باپ اور اسکے سبھی ساتھی اسکی اچھی عادت اخلاق سے خوش تھے۔ سکول کے مقابلوں میں وہ اول آتا تھا۔ اس نے کئی انعام جیتے تھے۔ گھر آنے پر ماں باپ اور خاندانکے دوسرے افراد نے انعام میں روپے دئے۔ اس کے والد اوم پر کاش نے ان روپیوں سے بینک میں گنان پر کاش کے نام کا کھاتا کھول دیا۔ گنان پر کاش کو جب بھی پیسے ملتے وہ اپنے بچت کھاتے میں جمع کر دیتا تھا۔

اوم پر کاش اپنے فرزند رام بھروسے کے ساتھ گنان پر کاش کو مبارکباد دینے گیا۔ گنیان پر کاش کے بینک کھاتے کے بارے میں جان کر رام بھروسے نے بھی اپنے نام پر کھاتا کھولنے کا ارادہ کیا۔ وہ بینک میں گیا۔ بینک مینیجر نے رام بھروسے کو بینک کے فارم اور عرضی پر دستخط کرنے کو کہا۔ اس نے کہا مجھے دستخط کرنا نہیں آتا۔ بینک مینیجر نے اسکو قانون کے مطابق اپنی فوٹو بینک میں جمع کرنے کے لئے کہا لیکن فوٹو (تصویر) کھنچوانے اور بینک میں دینے میں ہی دو ہفتہ کا وقت گذر گیا۔ اسے ان پڑھ رہ جانے کا بہت افسوس ہوا۔

رام بھروسے نے اپنے والد سے کہا ابا جان مجھے بھی سکول میں بھرتی کرادیں تاکہ میں انکو ٹھالگا کر زندگی گزارنے والا ان پڑھ نہیں رہوں، میں بھی پڑھ لکھ کر گنان پر کاش جیسا بنوں گا۔ والد

نے رام بھروسے کو سکول میں بھرتی کرنے سے آنا کافی کیونکہ اس کی عمر کافی ہو چکی تھی۔ پھر بھی گنان پر کاش کی سفارش سے اسے بھرتی کر دیا گیا۔

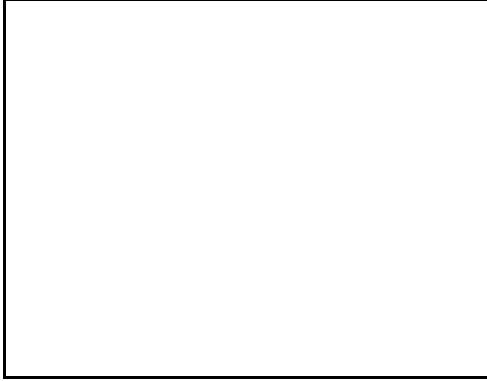
استاد نے پڑھائی شروع کرنے سے پہلے اس سے پوچھا کہ کیا تم نے پڑھنے کا پکا ارادہ کر لیا ہے؟ رام بھروسے کے ہاں کہنے پر استاد نے اسے لکھنے کے لئے سلیٹ دی۔ جس پر پہلے سے بہت کچھ لکھا ہوا تھا۔ انہوں نے رام بھروسے کو پانی سے سلیٹ صاف کرنے کو کہا اور اس پر اپنے ہاتھ سے 'ک' حرف لکھ کر دیا۔ رام بھروسے نے اسے بار بار لکھا اور مشق کرنے لگا۔ استاد نے اسے سمجھایا کہ جس طرح سلیٹ پر سے پرانی بیکار لکھاؤٹ کو مٹا کر نیا لکھنے کی بار بار مشق کی جاتی ہے، اسی طرح زندگی میں بھی پرانے برے عادات و اخلاق اور اثرات کو مٹا کر نئے اچھے عادات

و اخلاق اور اثرات کو جمع کرنا ہوتا ہے۔ انہوں نے بڑے پیار سے رام بھروسے سے کہا کیا تم پرانے برے عادتوں اور اثرات کو چھوڑ دو گے؟ جب رام بھروسے نے ہاں کہی تو استاد نے پھر پوچھا اگر تم چاہتے ہو کہ کوئی تمہیں مارے پیٹے نہیں، تمہیں بھی کسی مویشی کو نہیں بیٹنا چاہئے۔ اگر تم چاہتے ہو کہ کوئی تمہیں دھوکہ نہ دے، تمہیں بھی کسی کو دھوکہ نہیں دینا چاہئے۔ اگر تم چاہتے ہو کہ کوئی تمہارا سامان

نہیں چرائے، تمہیں بھی ان برے کاموں کو نہیں کرنا چاہئے۔ رام بھروسے نے کہا گرو جی میں اپنے بتاجی کے ہتھ سے چپکے سے تھوڑی تمباکو پیتا ہوں۔ یہ تو کوئی بری بات نہیں ہے نہ؟ استاد نے کہا۔ ”یہ نشہ ہے اور ہر نشہ صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔“ تب رام بھروسے نے گرو جی کی بتلائی ہوئی چاروں باتوں کو عزم کے روپ میں قبول کر لیا۔ اس عزم کا نام ان روت ہے۔ ان کا مطلب ہے چھوٹا، ورت کا معنی عزم ہے۔

چھوٹے عزموں کو اپنے ارادے سے قبول کرنے کو ان روت کہتے ہیں۔ ان روت عادات و اخلاق کے بنانے سنوارنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ رام بھروسے نے بھی گرو جی کے سمجھانے پر چار باتوں کا عہد کیا۔

۱۔ میں کسی معصوم مخلوق کو بغیر سبب کے نہیں ماروں گا۔



۲۔ میں (جھوٹ بول کر) کسی کو دھوکہ نہیں دوں گا۔

۳۔ میں چوری جیسا برا کام نہیں کروں گا۔

۴۔ میں کسی قسم کا نشہ نہیں کروں گا۔

تب استاد نے خوش ہو کر رام بھروسے کو آشیر واد

دے کر کہا کہ بیٹا تم اچھے عادات و اخلاق سیکھنے لائق

بن گئے ہو۔

دھیرے دھیرے رام بھروسے پڑھائی میں ترقی کرنے لگا۔ وہ کڑی محنت کر کے جلدی ہی سکول کے اچھے طلباء میں شمار کیا جانے لگا۔ اسے بھی مقابلوں میں انعام ملے۔ گرمی کی چھٹیوں میں جب دونوں بھائی رام بھروسے اور گنیاں پرکاش گھر آئے تو سبھی لوگوں نے انہیں آشیر واد دیا اور پیار سے گلے لگالیا۔

آپ نے جانا :

۱۔ عزم سے اچھا کام کرنے والا کامیاب ہوتا ہے

۲۔ بے عزم آدمی بری عادتوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

۳۔ عقلمند آدمی اپنا کام عقلمندی سے انجام دے کر ترقی کرتا ہے۔

۴۔ بے وقوف آدمی جہالت کے سبب دکھ اٹھاتا ہے۔

۵۔ اچھے ماحول میں رہنے والا اچھی عادتیں سیکھتا ہے۔

۶۔ برے ماحول میں رہنے والا بری عادتیں سیکھتا ہے۔

۷۔ بری صحبت اور بری عادتوں والا آدمی بھی پر عزم ارادہ کر لے تو سدھر جاتا ہے۔

۸۔ پر عزم آدمی بری عادتوں کو چھوڑ کر، اچھی عادتیں اپنانے میں کامیاب ہوتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟ :

۱۔ گنیاں پرکاش کیوں کامیاب ہوا؟ ۲۔ رام بھروسے کیوں ناکام رہا؟ ۳۔ گنیاں پرکاش نے اچھی عادتیں کہاں سے سیکھیں؟ ۴۔ رام بھروسے نے بری

عادتیں کہاں سے سیکھیں؟ ۵۔ رام بھروسے میں سدھار کیسے آیا؟ ۶۔ انروت کا کیا مطلب ہے؟

آپ کو کرنا ہے :

۱۔ میں علی الصبح سورج نکلنے سے پہلے اٹھوں گا۔ ۲۔ میں باقاعدہ مطالعہ کروں گا۔ ۳۔ میں بڑوں کا ادب کروں گا۔ ۴۔ میں کسی قسم کا نشہ نہیں کروں گا۔

۵۔ میں میٹھی بولی بولوں گا۔

اساتذہ کو ہدایت : ۱۔ استاد طلباء سے اوپر لکھے ہوئے عزم کرائیں ۲۔ طلباء سے گنیاں پرکاش اور رام بھروسے کی کہانی کو مختصراً انہیں کے الفاظ میں

لکھائیں

## سبق - ۵

### مثال اور عادت و اخلاق

ہم سب ساتھ رہتے ہیں۔ ایک ساتھ پڑھتے ہیں۔ ہم ایک دوسرے کی زندگی سے متاثر ہوتے ہیں۔ ایک کا اثر دوسرے پر ہوتا ہے۔ ہمارے آس

پاس رہنے والے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ دور رہنے والے پر کم اثر ہوتا ہے۔

سکول میں سبھی درجوں، ذاتوں اور مذہب کے بچے پڑھتے ہیں۔ الگ الگ

کلاسیں ہوتی ہیں۔ مشترکہ اجلاس کا کمرہ بھی ہوتا ہے۔ سبھی خاموشی سے پڑھتے ہیں۔

اس سے ضابطہ بنا رہتا ہے۔

اگر کوئی لڑکا زور سے آواز کرے، سیٹیاں بجائے تو اس کا اثر پورے سکول پر ہو  
تا ہے یا نہیں؟ پڑھائی درہم برہم ہوگی کہ نہیں؟ سب کا جواب ہاں میں ہی ہو  
گا۔ تو کیا یہی کام ہمیں بھی کرنا چاہئے۔

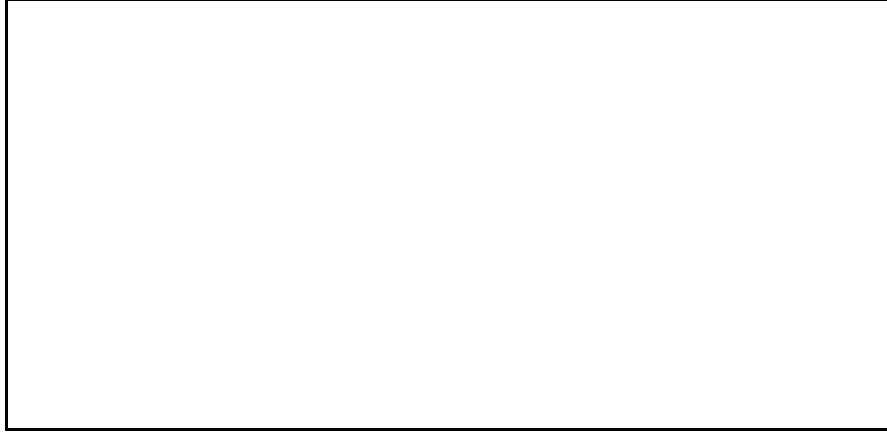
نہیں! اچھے بچے ایسا کام نہیں کرتے۔ وہ کبھی کسی کو پریشان یا تکلیف نہیں پہنچاتے۔

گھر میں سگریڈ یا چولہے میں کونکہ جلا یا جاتا ہے۔ کونکہ جلانے سے دھواں ہوتا ہے۔ دھوئیں کی نکاسی کا راستہ صحیح نہیں ہو تو پڑوسیوں کو پریشانی ہوتی ہے۔

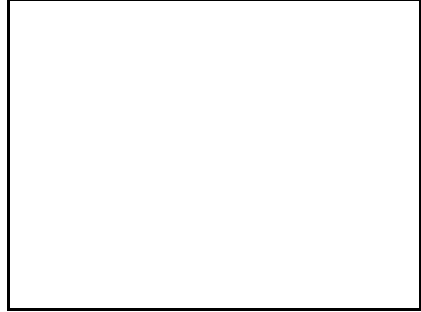
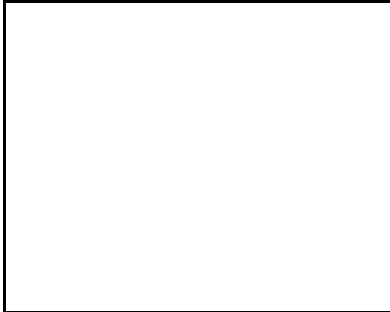
کسی کو پریشان کرنا اچھا نہیں ہوتا۔ ویسے ہی حالت کوئی ہمارے ساتھ پیدا کرے تب کیسا لگتا ہے؟ بہت بُرا لگتا ہے۔ جو برتاؤ ہم اپنے ساتھ نہیں چاہتے

وہی برتاؤ دوسروں کے ساتھ نہیں کرنا چاہئے۔ دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنے سے اچھا سماج بنتا ہے۔ دوسروں کے ساتھ برابر تاؤ کرنے سے سماجی

زندگی بری بن جاتی ہے۔ آج تک جتنے بھی بڑے بزرگ گذرے ہیں انہوں نے ایک ہی پیغام دیا ہے کہ کسی کو دکھ مت دو، کسی کو مت ستاؤ



رام، کرشن، مہاویر، بدھ، عیسیٰ مسیح، حضرت محمد ﷺ، ناک اور کبیر ایسے ہی بڑے بزرگ اور پیغمبر گذرے ہیں جنہوں نے نہ صرف پیغام ہی دیا بلکہ ویسی ہی زندگی جی۔ انہوں نے مثال قائم کرنے کے لئے کئی نکالیف برداشت کرتے رہے، لیکن ان مثالوں کو نہیں چھوڑا۔ رحم، صبر، شرافت، نیک نفسی اور خود انضباطی ایسے نمونے ہیں جن کو اپنا کر ہم ایک صحت مند سماج بنا سکتے ہیں۔ اس کے لئے ہمیں اچھی عادتوں کو اپنی فطرت کا حصہ بنانا پڑے گا۔ جس طرح سلیٹ کو پانی سے پونچھ کر، صاف کر کے اس پر حرفوں، الفاظوں اور جملوں کو لکھا جاتا ہے، پھر بار بار لکھ کر انکی مشق کر کے علم حاصل کرتے ہیں۔ اسی طرح ظلم، بے صبری، غرور و تکبر، ڈر، غلط عائد کردہ انضباط جیسے جذبات کو دماغ کے سلیٹ سے مٹانا ہوگا۔ بار بار مشق کر کے اچھے جذبات جیسے رحم، صبر و برداشت، شرافت، نیک نفسی، نرم مزاجی، نڈر پن، خود انضباطی وغیرہ سے دماغ کے سلیٹ کو متاثر کرنا ہوگا۔



اس طریقہ سے ہماری گندی عادتیں چھوٹی ہیں اچھی عادتیں بنتی ہیں۔ ہم اچھے بچے بنتے ہیں۔ اچھے شہری بنتے ہیں۔ جب ہم اچھے ہو جاتے ہیں تو ہمارا دلش بھی اچھا ہوگا۔ جتنے بھی بزرگ ہوئے ہیں سب نے پرانے دکھوں کو اپنا سمجھا، وہ سبھی بڑے لوگ کہلائے۔ مہاویر، بدھ، رام، کرشن، عیسیٰ مسیح، حضرت محمد ﷺ، ناک اور کبیر سبھی اسی قبیل کے بڑے لوگ ہیں۔ انہوں نے خود دکھ اٹھا کر بھی دنیا کو امن اور سکھ کا راستہ دکھلایا۔ زندگی کے اقدار سے دماغ کو متاثر کرنے سے زندگی کے اقدار ہمارے عادات کا حصہ بن جاتے ہیں۔ جس طرح بار بار تلفظ ادا کرنے اور مشق کرنے سے الفاظ، معنی اور تلفظ ہماری یادداشت کے اٹھ حصہ بن جاتے ہیں اسی طرح دھیان میں، زندگی کے اقدار سے دماغ کو بار بار متاثر کرنے سے زندگی کے اقدار بھی فطرت کا حصہ بن جاتے ہیں۔ جیسے ہماری سوچ ہوتی ہے ویسے ہی ہمارے افعال بھی ہوتے ہیں۔ رنگ کا بھی ہمارے اوپر اثر ہوتا ہے۔ کیونکہ ہمارا جسم مختلف رنگوں کے چھوٹے چھوٹے ذرات سے بنا ہے۔ اسی طریقہ سے ہمارا جذبہ بھی رنگوں کے ذرات سے بنے ہوتا ہے۔ جب ہم پیشانی

کے درمیان سے سفید چاند کی طرح چمکتے ہوئے سفید رنگ کا دھیان کرتے ہیں تو غصہ، منفی جذبات وغیرہ جذبہ دماغ کی سلیٹ پر سے مٹنے لگتے ہیں۔ سفید رنگ ہم پر تسلی کا اثر ڈالتا ہے اسی طرح منفی جذبات کو خاص جذبات کے ذریعہ مٹایا جاسکتا ہے۔ ڈر کو نڈر پن کے جذبہ سے متاثر کیا جاسکتا ہے۔ کسی ایک جذبہ کو لے کر جب جذبہ کی مشق کرتے ہیں تو اسے اُن پر یکساں کہتے ہیں۔ یہ خود کے ذریعہ، خود ارادی سے خود کو بدلنے کا طریقہ ہے۔ اسے مثبت جذبہ کہتے ہیں۔ مثبت جذبہ کو تصور کے تجربہ سے فروغ دیا جاسکتا ہے۔

آپ نے جانا :

- ۱۔ کسی کو پریشان کرنا اچھا نہیں ہوتا۔ جو برتاؤ ہم اپنے ساتھ نہیں چاہتے وہی برتاؤ دوسروں کے ساتھ نہیں کرنا چاہئے۔
- ۲۔ آج تک جو بڑے لوگ ہوئے ہیں انہوں نے ایک ہی نصیحت کی کہ کسی کو دکھ مت دو۔ کسی کو مت ستاؤ۔ ۳۔ منفی جذبات کو مٹا کر مثبت جذبات کی مشق کرنے سے ہماری شخصیت کا فروغ ہوتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ کوئی لڑکا زور سے آواز کرے، سیٹیاں بجائے اس سے کیا ہوتا ہے؟
- ۲۔ دوسرے کے ساتھ نازیبا سلوک کرنے سے کیا ہوتا ہے؟
- ۳۔ بڑے لوگوں نے کیا نصیحت کی ہے؟
- ۴۔ اُن پر یکساں کسے کہتے ہیں؟

آپ کو کرنا ہے :

- ۱۔ زندگی میں رحم، دوستی، صبر وغیرہ مثبت جذبات کا دھیان کریں۔
- ۲۔ ہر دن مثبت جذبات کے تصور کا تجربہ کریں۔

اساتذہ کو ہدایت :

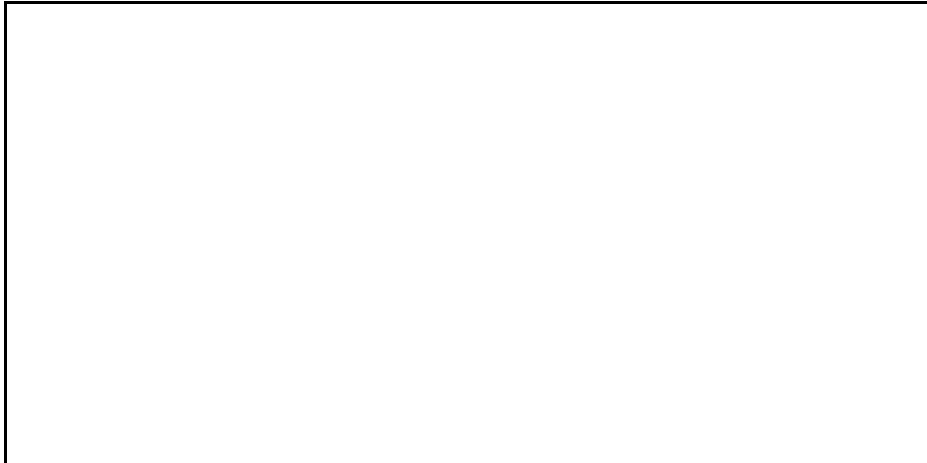
- ۱۔ استاد طلباء کو مثبت جذبات کا عزم کرائیں۔
- ۲۔ اُن پر یکساں کا تجربہ کرائیں۔ پچھلے تجربات بھی جاری رکھیں۔

## اکائی - ۳ - کسرت

۱- صحت مند زندگی کے لئے آسن (انداز نشست) ضروری ہے۔



۲- صحیح جذبات کے لئے صحیح مدرائیں (جسمانی وضع) ضروری ہے۔



## سبق - ۶ انداز نشست

جسم کو ساکن (بے حس و حرکت) اور باقاعدہ آرام رکھنا آسن ہے۔ آسن تین قسم سے کئے جاتے ہیں۔

۱۔ لیٹ کر

۲۔ بیٹھ کر

۳۔ کھڑے ہو کر

بچہ پیدائش کے وقت لیٹا رہتا ہے۔ پھر بیٹھنا سیکھتا ہے۔ دھیرے دھیرے کھڑے رہ کر کام کرنا سیکھتا ہے۔ لیٹنے، بیٹھنے اور کھڑے رہنے کا بھی صحیح ڈھنگ ہوتا ہے۔ اسلئے ہمیں صحیح طریقہ سے لیٹنے، بیٹھنے اور کھڑے رہنے کی وضع سیکھنی چاہئے۔

اُتّان پا داسن :

زمین پر سیدھے لیٹ کر، پیروں کو اوپر اٹھا کر، اتان کر جسم کی حالت بنائی جاتی ہے اسے اُتّان پا داسن کہتے ہیں۔

پہلا طریقہ :

زمین پر پیٹھ کے بل سیدھے لیٹیں۔ دونوں پیروں کو سیدھا رکھیں۔

گھٹنے و نیچے آپس میں ملائے رکھیں۔ ہاتھ سیدھے رہیں، دونوں ہتھیلیاں زمین پر ٹکے رہیں۔

۱۔ گہری لمبی سانس لیتے ہوئے، بنا گھٹنے موڑے پیروں کو ۳۰ ڈگری اوپر اٹھائیں۔

۲۔ سانس چھوڑتے ہوئے، پیروں کو دھیرے دھیرے نیچے لائیں۔

۳۔ سانس لیتے ہوئے پیروں کو ۶۰ ڈگری اوپر لائیں۔

۴۔ سانس چھوڑتے ہوئے پیروں کو دھیرے دھیرے نیچے لائیں۔

اسی کام کو جب صرف ایک پیراٹھا کر کرتے ہیں تب اسے اردھ اُتّان پا داسن کہتے ہیں۔ وقت (تین مرتبہ۔ ۶ منٹ)

تنبیہ : جلد بازی نہ کریں۔ آسن احتیاط کے ساتھ دھیرے دھیرے کریں۔

فائدہ :

۱۔ ناف کو اپنی جگہ قائم رکھنے میں یہ آسن مفید ہے۔

۲۔ علی الصبح تھوڑا پانی پی کر یہ آسن کریں تو اس سے تھنّی دور ہوتا ہے۔ پیٹ کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔

۳۔ پیٹ کی چربی کم ہوتی ہے۔

۴۔ اس آسن کے کرنے سے خون کا دورہ، بھوک اور چستی میں اضافہ ہوتا ہے۔

### سُنٹ و جَر آسن :

یہ آسن زمین پر بیٹھ کر کیا جاتا ہے۔



طریقہ :

و جَر آسن میں بیٹھیں۔ یعنی دونوں گھٹنے موڑ کر پنڈلیوں پر بیٹھ جائیں۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہے۔ پیروں کے دونوں ٹخنے ملے رہیں گے لیکن ایک دوسرے کے مخالف سمت پر۔ پاؤں کے تلوں پر اپنے کو لٹکادیں۔ ہتھیلیاں گھٹنوں پر رکھیں۔

۱۔ ہاتھوں سے پیروں کا ٹخنہ پکڑیں۔

۲۔ سانس کو چھوڑتے ہوئے کہنیوں کا سہارا لے کر پیٹھ کو زمین پر لے جائیں۔ پہلے کہنیاں زمین پر ٹیکیں۔ پھر پیٹھ، گردن و سارے جسم کو زمین پر لٹادیں۔

۳۔ گلے کے نچلے حصہ کو باہر کی طرف تان کر چوٹی والے حصہ کو زمین پر لٹادیں۔ ہتھیلیوں کو رانوں پر رکھیں۔ آنکھیں کھلی رہیں۔ گھٹنے ملے رہیں۔

۴۔ سانس لیتے ہوئے پھر اصل حالت میں آجائیں۔

۵۔ و جَر آسن کھولیں۔ وقت (دو بار ۶ منٹ)۔

تعمیر : کوئی بھی حالت جھٹکے سے نہ بدلیں۔ آسن دھیرے دھیرے کریں۔

فائدہ :

۱۔ ریڑھ کی ہڈی پگھلی ہوتی ہے۔ سینہ چوڑا ہوتا ہے۔

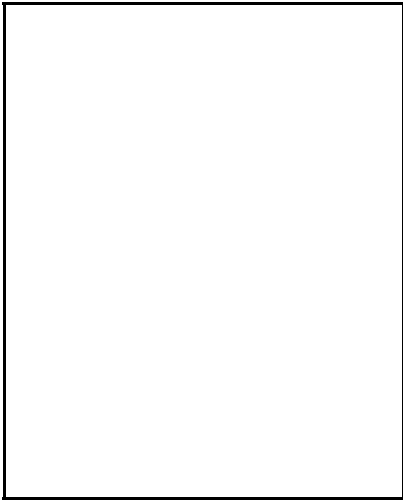
۲۔ قوتِ یادداشت زیادہ ہوتی ہے۔ پڑھتے وقت نیند نہیں آتی۔

۳۔ پیروں کی طاقت بڑھتی ہے۔ تھکان مٹتی ہے۔

۴۔ پیٹھ، کندھے، کولھے اور سارے جسم میں خون کا دورہ اچھی طرح ہوتا ہے۔

پاؤہستاسن :

پاؤہستاسن :



یہ آسن کھڑے ہو کر کیا جاتا ہے۔

طریقہ : سب سے پہلے سیدھے کھڑے رہیں۔ دونوں پیروں کو ایک دوسرے سے ملائیں۔

۱۔ سانس لیتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر سیدھا تانیں۔ تیلیوں کو آسمان کی طرف رکھیں۔

۲۔ دھیرے دھیرے سانس چھوڑتے ہوئے اپنے جسم کو سامنے کی طرف جھکانیں۔ دائیں ہاتھ کو دائیں پیر کے پاس اور بائیں ہاتھ کو بائیں پیر کے ساتھ رکھیں۔ سر یا ناک کو گھٹنوں پر لگانیں۔

۳۔ دھیرے دھیرے سانس لیتے ہوئے کمر، سینہ و گردن کو سیدھا کریں۔ ہاتھوں کو پھر اوپر لے جائیں۔

۴۔ سانس چھوڑتے ہوئے ہاتھ نیچے لے آئیں۔ وقت : اسے دو بار کریں (چار منٹ)

تنبیہ :

آسن آرام سے دھیرے دھیرے کریں، جلد بازی نہ کریں۔

فائدہ :

۱۔ ریڑھ کی ہڈی پگھلی ہوتی ہے۔

۲۔ فعل ہاضمہ تندرست ہوتا ہے۔

۳۔ قبض اور موٹاپا دور ہوتا ہے۔

۴۔ غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے اور قوت یادداشت بڑھتی ہے۔

آپ نے جانا :

۱۔ ہتیلیاں زمین پر ٹکائے ہوئے پیروں کو ۳۰ ڈگری اور ۶۰ ڈگری اوپر اٹھا کر جسم کا جو حلیہ بنایا جاتا ہے اسے اُتانا پاداسن کہتے ہیں۔

۲۔ دونوں گھٹنے موڑ کر، پاؤں کے تلوؤں پر آرام سے بیٹھ کر جو حلیہ بنایا جاتا ہے وہ وُجرا آسن ہے۔

۳۔ کھڑے ہو کر ہاتھوں کو اوپر لے جا کر کمر کو جھکا کر پیروں کو چھونے اور سر کو گھٹنے سے لگانے کو پاؤہِ سُناسن کہتے ہیں۔

خالی جگہوں کو پُر کریں :

۱۔ اُتانا پاداسن پیٹ کی بیماری، اُتانا پاداسن، خرابیوں، قوت یادداشت..... کرتی ہے۔

۲۔..... سے چربی گھٹتی ہے۔ پیٹ کے..... کو دور کرتی ہے۔

۳۔ سُنٹ وُجرا اسن سے..... کا فروغ ہوتا ہے۔

۴۔ پاؤہِ سُناسن سے غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے اور..... بڑھتا ہے۔

آپ کو کرنا ہے : ہر دن اُتانا پاداسن، سُنٹ وُجرا اسن، پاؤہِ سُناسن کریں۔

اساتذہ کو ہدایت : استاد طلباء کو سبق میں دئے گئے آسن کرنے کی مشق کرائیں۔ پچھلے تجربے بھی جاری رکھیں۔

## سبق - ۷ صحیح انداز نشست اور جذبہ

جسم کے جذبات سے پُر حلیہ کو صحیح انداز نشست کہتے ہیں۔

انداز نشستیں اور جذبہ

انداز نشست سے جذبات کا پتہ چلتا ہے۔ آدمی سوچ کے جذبہ سے گھرا ہوا ہوتا ہے تب وہ سر پر ہاتھ ٹکا کر سوچ کو ظاہر کرتا ہے۔ کبھی وہ زمین کو کریدتا ہے۔ بالوں کو نوچتا ہے۔ اوندھے منہ سو جاتا ہے۔ اس طرح کئی طرح کی انداز نشست بناتا ہے۔ یہ چٹنا مُذرا (سوچنے کا انداز نشست) ہے۔

جب آدمی کا من غیر یقینی ہوتا ہے۔ تب وہ اپنے پیروں کو ہلاتا ہے۔ اس کی آنکھیں چمکیل ہوتی ہیں۔ ادھر ادھر دیکھتا ہے۔ مرکز نہیں ہو پاتا۔ یہ چمکیل مُذرا (غیر یقینی انداز نشست) ہے۔

جب آدمی خود اپنے کا یا دوسرے کا برا سوچتا ہے تب وہ دانتوں سے ناخن کاٹنے لگتا ہے۔ ہاتھ سے ہاتھ کو رگڑتا ہے۔ نگاہیں ترچھی کرتا ہے۔ یہ دیویش مُذرا (دشمنی کا انداز) ہے۔

جب آدمی کسی کو چڑاتا ہے یا طنز کرتا ہے تب اس کے چہرہ کا انداز عجیب قسم سے ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ یہ ویگ مُذرا (طنز یہ انداز) ہے

آدمی خوش ہوتا ہے تو اس کا چہرہ کنول کی طرح کھلنے لگتا ہے۔ آنکھیں بھی ہنستی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ یہ پرست مُذرا (اظہار خوشی کا انداز) ہے۔

دنیا ہر وقت بدلتی رہتی ہے۔ انسان کی زندگی بھی بدل رہی ہے۔ بچہ سے لڑکا، لڑکے سے جوان، جوانی سے بڑھاپا، بیماری اور موت یہ ایک چکر ہے اس چکر کی سچائی کو جاننے سے دکھ دور ہوتا ہے۔ چہرہ پر معصومیت اور سکون جھلکنے لگتی ہے۔ دکھ دور کرنے کے لئے چہرہ پر معصومیت اور سکون کی جھلک لانے کے لئے وینٹ راگ اور گنان مدراؤں کی مشق کریں۔ احساس کے غیر یقینیت کو کم کرنے کے لئے اندر یہ سَنَم مدرا کی مشق کریں۔

### وینٹ راگ مدرا :

پدما سن میں بیٹھیں، بائیں ہتھیلی پر دائیں ہتھیلی ناف کے پاس رکھیں۔ آنکھیں نرمی سے بند کریں۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی رکھیں۔ یہ وینٹ راگ مدرا ہے۔ اس سے سکون اور استحکام کا فروغ ہوتا ہے۔

### گنان مدرا :

پدما سن میں بیٹھیں۔ رانوں پر انگوٹھوں کے نچلے حصوں کو ملائیں۔ آنکھیں نرمی سے بند کریں۔ ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں۔ یہ گنان مدرا ہے۔ گنان مدرا سے گنان کا فروغ ہوتا ہے۔

### اندریا سَنَم مدرا :

دونوں ہاتھوں سے آنکھیں بند کریں۔ دونوں ہاتھوں سے کان بند کریں، دونوں ہونٹوں کو بند کریں۔ یہ اندریا سَنَم مدرا ہے۔ اس سے احساسات پر قابو پایا جاتا ہے۔ یعنی غیر یقینی حالت کم ہوتی ہے۔ اور پُر سکونیت بڑھتی ہے۔

### آپ نے جانا :

۱۔ جسم کے جذبات سے پر جلیہ کو مدرا کہتے ہیں۔

۲۔ مدراسے جذبات کا پتہ چلتا ہے۔

۳۔ مدرائیں کئی ایک ہیں، چھٹا مدر، چنچل مدر، دولیش مدر، وینگ مدر، پرسن مدر، ویتراگ مدر، گنان مدر اور اندریہ سنہیم مدر۔

خالی جگہوں کو پُر کریں : (ویتراگتا، مدر، گنان، جذبات، ناخن)

۱۔ جسم کے جذبات سے پُر حلیہ کو..... کہتے ہیں۔ ۲۔ مدراسے..... پتہ چلتا ہے۔

۳۔ جب شخص دوسرے کا ہراسوچتا ہے تو دانتوں سے اپنے..... کاٹنے لگتا ہے۔

۴۔ گنان مدراسے دھیان کرنے سے..... کا فروغ ہوتا ہے۔

۵۔ ویتراگ مدرائیں دھیان کرنے سے..... کا فروغ ہوتا ہے۔

آپکو کرنا ہے ہردن ویتراگ مدر، گنان مدر اور اندریہ سنہیم مدر کی مشق کریں۔

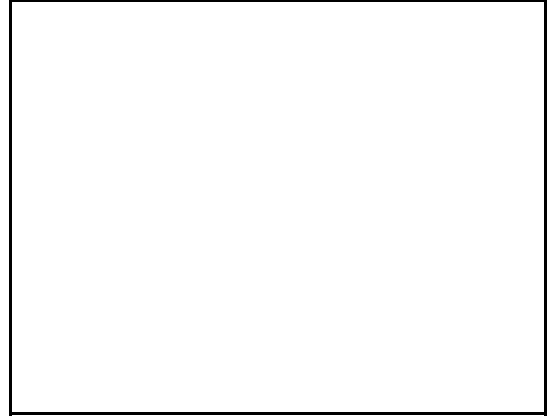
اساتذہ کو ہدایت : استاد طلباء سے مفید مدرائوں کی مشق کرائیں۔ پچھلے مشقوں کا کام جاری رکھیں۔

## اکائی - ۴ سانس

لمبی حیات اور اچھی صحت کے لئے لمبی سانس ضروری ہے۔  
کھلے میدانوں، پیڑوں سے بھرے جنگلوں اور باغیچوں میں بھرپور صاف ہوا ملتی ہے۔



ناک سے دھیرے دھیرے صاف ہوا کو لینا تندرست حیات اور من کی خوشی کے لئے ضروری ہے



## سبق - ۸ لمبی سانس اور صحت

جس طرح بجلی سے بلب جلتا ہے اسی طرح  
سانس سے زندگی چلتی ہے۔

بجلی جانے سے بلب بجھ جاتا ہے اسی طرح سانس کے بنا جسم مردہ ہو جاتا  
ہے۔ لوگ میت کو آخری رسومات ادا کرنے کے لئے لے جاتے ہیں۔  
دھیرے دھیرے اور لمبی سانس لینے والا شخص تندرست ہوتا ہے۔ جلدی  
جلدی اور چھوٹی سانس لینے والا شخص بیمار اور متلون مزاج ہوتا ہے۔

دھیرے دھیرے اور لمبی سانس، پورے مقدار میں صاف ہوا اندر پہنچاتی  
ہے۔ جلدی اور چھوٹی سانس تھوڑی مقدار میں صاف ہوا کو اندر پہنچاتی  
ہے۔ صاف ہوا کو پوری مقدار میں اندر لے جانے سے فرد کی عادت بدلنے  
لگتی ہے۔ اس کی ناپائیداری کم ہوتی جاتی ہے۔ غصہ ٹھنڈا ہونے لگتا ہے۔  
جذبہ اور طیش قابو میں آنے لگتے ہیں۔ اس سے اسکے جذبات میں پاکی  
صفائی آ جاتی ہے۔ ذہن خوش رہتا ہے۔

دھیرے دھیرے اور لمبی سانس فرد کو لمبی حیات عطا کرتی ہے۔

آپ نے جانا :

۱۔ بجلی سے بلب جلتا ہے۔

۲۔ لمبی اور دھیرے دھیرے سانس لینے سے فرد تندرست رہتا ہے۔

۳۔ دھیرے دھیرے اور لمبی سانس لمبی حیات عطا کرتی ہے۔

غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔

۴۔ فرد کی عادت بدلنے لگتی ہے۔ ذہنی ناپائیداری کم ہوتی ہے۔

جلدی جلدی اور چھوٹی سانس لینے سے عمر کم ہو جاتی ہے۔ ذہن

بے چین ہوتا ہے اور غصہ بڑھتا ہے۔

کیا آپ بنا سکتے ہیں؟

۱۔ زندگی کس سے چلتی ہے؟

۲۔ عمر کیسے بڑھتی ہے؟

۳۔ ذہنی ناپائیداری کب ہوتی ہے؟

۴۔ غصہ کب ٹھنڈا ہوتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے۔

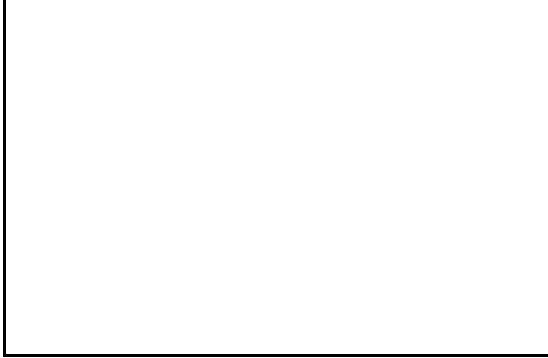
ہر دن دس منٹ دھیرے دھیرے اور لمبی سانسوں کی مشق کریں۔

اساتذہ کو ہدایت:

استادا چھی صحت کے لئے لمبی سانس کی ضرورت پر زور دیں۔

## سبق - ۹

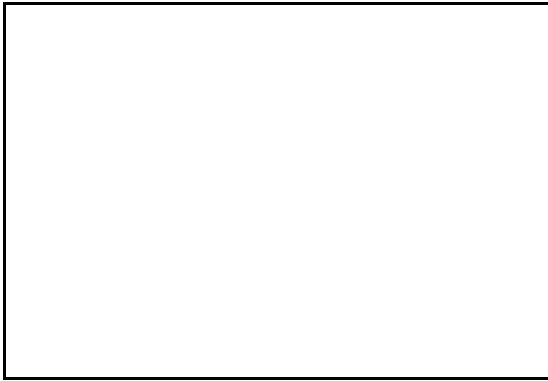
### لمبی سانس اور پرانا نایام



پرانا نایام سے سانس لمبی دھیرے اور باقاعدہ کیا جاتا ہے۔ پرانا نایام قاعدہ سے سانس لینے، روکنے اور چھوڑنے کی مشق ہے۔ پرانا نایام سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔

### لمبی سانس پرانا نایام

یہ پرانا نایام آسان اور فطری طریقہ ہے۔ پدماسن سکھان، سواستکان میں سے کسی ایک کو اپنائیں اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھی رکھیں۔



اپنی اندر آنے والی اور باہر جانے والی سانس کو گہری اور لمبی کریں۔ دھیرے دھیرے سانس چھوڑیں۔ اپنی توجہ کو سانس کی نالی کے درمیان پر مرکوز کریں۔ سانس اندر لیتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ سانس سانس کی نلی کو چھوئے اور سانس باہر آتے وقت وہی طریقہ اپنائیں۔ اس سے سانس ملائم اور لمبی ہوتی ہے۔ سانس لیتے وقت پیٹ پھولے اور چھوڑتے وقت سکڑے۔

دھیرے دھیرے لمبی، اور موزوں سانس لیں۔ جتنے وقت میں اور جتنی بار لمبی اور دھیمے لحاظ سے سانس لیں، اتنے ہی وقت میں دھیمے لحاظ سے آہستہ آہستہ سانس

باہر چھوڑیں۔ سانس لینے اور چھوڑنے میں پہلی مرتبہ جتنا وقت لگا دوسری مرتبہ بھی اتنا ہی وقت لگے۔ موزوں سانس سے جسم صحتمند بنتا ہے، ذہن مرکوز ہوتا ہے، اور ذہنی توازن ہوتا ہے۔

آپ نے جانا :

۱۔ قاعدہ سے سانس لینے اور چھوڑنے کے طریقہ کو پرانا نایام کہتے ہیں۔

۲۔ ذہن کو سانس کی نلی اور حلق کے کنویں پر مرکوز کریں، اس سے ہماری سانس لمبی اور دھیمی ہوتی ہے اور اس کا احساس بھی ہوتا ہے۔

- ۳۔ موزوں سانس سے ذہن کا توازن ہوتا ہے اور عقل مرکوز ہوتی ہے۔  
 ۴۔ عادت بدلنے لگتی ہے۔ ناپائیداری کم ہوتی ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ قاعدہ سے سانس لینے روکنے اور چھورنے کے طریقہ کو کیا کہتے ہیں؟  
 ۲۔ پرانا ایام کرتے وقت دھیان کہاں مرکوز ہونا چاہئے؟  
 ۳۔ موزوں سانس لینے سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے

ہردن دس منٹ لمبی سانس پرانا ایام کرنا ہے۔

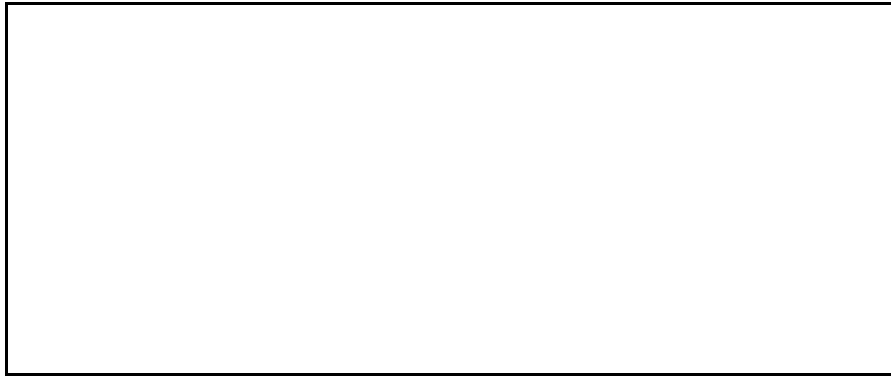
اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو لمبی سانس کی صحیح مشق کرائیں اور جانچیں۔  
 پچھلے تجربوں اور مشقوں کو بھی جاری رکھیں۔

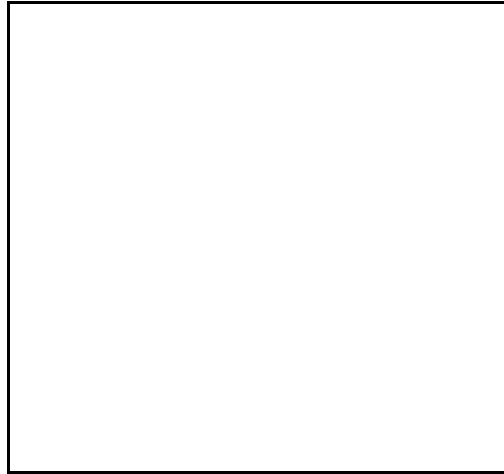
## اکائی - ۵

### سستانا (کایوتسرگ)

کایوتسرگ کے معنی ہیں جسم کی ناپائیداری کو ترک کرنا، (کایا+تیاگ)۔



کایوتسرگ کا نتیجہ ہے جسمانی استقلال، آرام اور بھرپور شعور



کایوتسرگ سے جسمانی، ذہنی اور جذباتی تناؤ نکل جاتا ہے۔

## سبق - ۱۰

### کاپو تسرگ: بنیاد اور فطرت

تاروں کے ذریعے سے بجلی دوڑتی رہتی ہے۔ پتلے چلتے ہیں۔ ٹی۔وی چلتا ہے۔  
بجلی سے بہت کام ہوتے ہیں۔

جتنی بجلی ہم خرچ کرتے ہیں، میٹر اس کا حساب کرتا ہے۔ میٹر بجلی کے استعمال  
کا حساب رکھنے والا آلہ ہے۔ میٹر بجلی کا جتنا زیادہ خرچ دکھاتا ہے، اتنی ہی زیادہ مبلغ  
ادا کرنی پڑتی ہے۔

فضول بجلی نہیں جلانے سے، بجلی کا خرچ کم ہوتا ہے۔ میٹر بھی کم خرچ دکھاتا ہے  
پیسے کم لگتے ہیں۔

جب بجلی نہیں رہتی تب چاہنے پر بھی بتی، پنکھا، ریڈیو، ٹی وی، اور کچھ بھی چالو  
نہیں کئے جاسکتے۔ کیونکہ بجلی کی لائن، صرف بجلی کے تار اور سوئچ کو جوڑتی ہے، وہ خود  
بجلی نہیں ہوتی۔

بجلی بلب، پنکھا، ریڈیو، ٹی وی، وغیرہ چلانے سے بجلی خرچ ہوتی ہے۔ بنا  
ضرورت ان کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ زیادہ لیٹج کے بلبوں سے زیادہ بجلی خرچ

ہوتی ہے۔ اور خرچہ زیادہ ہوتا ہے۔ کم لیٹج کے بلبوں کو لگا کر، ہم کھپت کم کر سکتے ہیں اس سے خرچ بھی  
کم ہوگا۔

ہماری زندگی میں بھی شعور کی طاقت پران اور جا (قوت حیات) ہے قوت شعور اور قوت حیات  
جسم نہیں ہے۔ جسم اس طاقت سے چلتا ہے جیسے تار بجلی کی گاڑی ہے، وہ خود بجلی نہیں ہے۔

جسم میں قوت شعور کی طاقت رہتی ہے تو کئی ایک کام کئے جاتے ہیں جیسے چلنا، دوڑنا، کھانا اور  
پڑھنا وغیرہ وغیرہ۔

اپنی طاقت کو جتنا استعمال کرتے ہیں وہ اتنی ہی خرچ ہوتی ہے۔ زیادہ طاقت خرچ کرنے سے

تھکان ہوتی ہے۔ ٹھیک اسی طرح جیسے زیادہ بجلی خرچ کرنے پر میٹر زیادہ ہوتا ہے

زیادہ خرچ ہونے پر ہمارے شعور کو قوت حیات کو زیادہ پیدا کرنا پڑتا ہے۔ پیداواری مشینوں کو آرام نہیں دینے پر ہم جلد ہی بوڑھے دکھائی دینے لگتے ہیں۔ جسم کی قوت حیات کا استعمال ضرورت کے مطابق سمجھداری سے کرنا چاہئے، جس طرح ولیچ زیادہ ہونے سے بجلی کا فیوزاڑ جاتا ہے اسی طرح جسم کی طاقت سے زیادہ قوت حیات کو خرچ کرنے سے جسم کے اعضاء کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔

جسمانی خلوں اور گوشت کے پٹھوں کو صحیح طریقہ سے آرام دینے کے لئے جو طریقہ ہے اسے کایوتسرگ کہا گیا ہے۔ جسم کو ساکن کر کے ہر ایک خلہ کو پوری طرح آرام دینے کا فن کایوتسرگ ہے۔ جس طرح بجلی کے سوئچ اور ریگیو لیٹر سے بجلی کو بند کرنے یا کم۔ زیادہ کرنے کا کام لیا جاتا ہے،

ویسے ہی جسم میں بھی سوئچ اور ریگیو لیٹر ہے، جنہیں کام میں لینے سے قوت حیات کا خرچ کم ہوتا ہے۔ پہلا سوئچ اور ریگیو لیٹر ہے سانس۔ آپ سکون سے بیٹھیں۔ سانس کو دھیرے اور لمبا لینا شروع کریں۔ جسم کی ناپائیداری کم ہو جائیگی۔ جسم کو آرام ملنا شروع ہو جائے گا۔

دوسرا سوئچ اور ریگیو لیٹر ہے قوت ارادی۔ آپ ارادہ کریں کہ میرے جسم کی ناپائیداری کم ہو جائے۔ جسم کی ناپائیداری ساکن ہونی شروع ہو جائے گی۔ آپ اپنے جسم کو جس کسی عضو کو رائے کو حکم دینا شروع کریں گے وہی ساکن اور ستانے لگے گا۔ تب آپ محسوس کریں گے کہ آپکا پورا جسم ستارہا ہے۔

تیسری سوئچ اور ریگیو لیٹر ہے، فریٹنگی اور والہانہ عشق کا قطع تعلق۔ تارا اور بجلی الگ الگ ہیں اسی طرح ہمارا جسم اور قوت حیات بھی الگ الگ ہیں۔ جسم سے ہمارا اتنا زیادہ لگاؤ ہوتا ہے کہ ہم جسم اور ضمیر کو ایک ہی سمجھنے لگتے ہیں۔

اگر آپ بجلی کے ہم سوئچ کو بند کر دیں تو کہیں بھی بجلی نہیں جل پاتی۔ پورے گھر میں اندھیرا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح چاہت کے قطع تعلق سے جسم بھی میت کی طرح خاموش، سستائی ہوئی اور ساکن ہو کر تناؤ سے چھوٹ جاتی ہے۔

آپکے جسم اور اسکی تندرستی کی حفاظت ضروری ہے۔ لیکن جسم کو غیر ضروری طور پر سجانا اور سنوارنا اچھا نہیں۔ جسم میں کوئی درد اور اذیت ہو تو رونا پیٹنا اچھا نہیں۔ رونا پیٹنا جسم سے عشق کی

صریح علامت ہے۔ اذیت کی تکلیف برداشت کرنا کا یوتسرگ کی پہلی علامت ہے۔  
 کا یوتسرگ کا دوسری شناخت ہے ہمارے پانچوں حسی اعضاء یعنی کان، آنکھ، ناک  
 زبان اور چھونا۔ ان حسی اعضاء کا استعمال دانشوری حاصل کرنے کے لئے ہونا چاہئے  
 نہ کہ ان سے لذت حاصل کرنے کے لئے۔ اس سے قوت قطع تعلق بڑھتی ہے۔

**کا یوتسرگ کرنے کا طریقہ :**

کا یوتسرگ کھڑے ہو کر، بیٹھ کر، لیٹ کر تینوں حالتوں میں کیا جاسکتا ہے۔ لیٹنے  
 جتنے جگہ کا انتظام کر، کھڑے کھڑے کا یوتسرگ کا تصور کریں۔

”میں جسمانی، ذہنی اور جذباتی تناؤوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے  
 کا یوتسرگ کر رہا ہوں۔“ کا یوتسرگ کا وقت مقرر کر لیں (۱۵ منٹ سے آدھا گھنٹہ)

**۱۔ کھڑے ہو کر کا یوتسرگ کرنے کا طریقہ :**

سیدھے کھڑے ہوں۔ دونوں ہاتھوں کو رانوں پر رکھیں۔ ایڑیاں ملی ہوئی اور نیچے کھلے رہیں۔  
 سانس لیتے ہوئے ہاتھوں کو اوپر سر کی طرف لے جائیں۔ نیچوں پر کھڑے ہو کر پورے جسم کو تناؤ دیں۔  
 سانس چھوڑتے ہوئے ہاتھوں کو رانوں کے پاس لے آئیں۔ آنکھیں بند کریں۔ جسم کو ساکن کریں  
 سستانے کیلئے چھوڑ دیں۔ اس طرح تین مرتبہ کریں، پیر سے لے کر سرتک ہر ایک عضو کو سستانے کی  
 رائے دیں۔ سستانے کا تجربہ محسوس کریں۔

**بیٹھ کر کا یوتسرگ کرنے کا طریقہ :**

سکھان میں بیٹھیں۔ بائیں پیر دائیں پیر کی ران کے نیچے رکھیں۔ دایاں پیر بائیں ران کے نیچے رکھیں  
 آرام سے جس آسن میں بیٹھ سکتے ہوں وہی سکھان ہے۔ بائیں ہتھیلی کو ناف کے نیچے رکھیں۔ اس  
 پر ذہنی ہتھیلی کو رکھیں۔ ریڑھ کو سیدھی رکھیں، جسم کو ساکن کرتے ہوئے سستانے۔ پیر کے انگوٹھے سے  
 لے کر سرتک جسم کے ہر عضو کو سستالیں۔ سستانے کی رائے دیں اور اس کو محسوس کریں۔

**لیٹ کر کا یوتسرگ کرنے کا طریقہ :**

پیٹ کے بل لیٹیں۔ دونوں پاؤں کو ملائیں۔ دونوں ہاتھوں کو سر کی طرف  
 لے جائیں۔ جتنا تناؤ دے سکیں اتنا و دیں۔ سانس چھوڑتے ہوئے ہاتھوں  
 کو رانوں کی طرف لے آئیں۔ آنکھیں بند کریں جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔  
 اس طرح تین مرتبہ کریں۔

دونوں پیروں کے بیچ میں ایک فٹ کا فاصلہ رکھیں۔ ہاتھ جسم کے برابر آدھا فٹ دور رہیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔ کاپوٹسنگ کی حالت میں آئیں۔  
 ۲۔ آنکھیں بند، سانس دھیرے۔ جسم کو بت کے مانند ساکن رکھیں۔ آپکے ضمیر کو پیر سے سر تک لائیں۔ سستانے کی رائے دیں۔ جسم سستانے.....  
 جسم سستار ہا ہے..... محسوس کریں۔ جسم سستا چکا ہے۔  
 جسم کے ہر عضو کے بارے میں ہشیار رہیں۔ جسم کے چاروں طرف سفید رنگ کے قوت حیات کے بہاؤ کو محسوس کریں۔ سفید رنگ کے سیلاب میں اپنے  
 آپ کو بہنے دیں۔ جسم بہا جا رہا ہے۔ جیسے پانی کی دھارا میں کوئی تینکا یا لکڑی کا ٹکڑا بہ رہا ہو۔ سارا بھاری پن بہہ گیا ہے..... تناؤ بہہ گیا ہے  
 ..... ہلکے پن کا احساس کریں۔ جسم ہلکا ہو رہا ہے..... جسم ہلکا ہو گیا ہے..... جسم کے ذرہ ذرہ میں سکون کا تجربہ  
 کریں۔ حیات کو محسوس کریں۔ تین لمبی سانسوں کے ساتھ کاپوٹسنگ ختم کریں۔ دھیرے دھیرے بیٹھنے کی حالت میں آئیں۔ وندے تجم کہہ کر تجربہ ختم  
 کریں۔

آپ نے جانا :

- ۱۔ جس طرح بجلی اور تار الگ الگ چیزیں ہیں۔ اسی طرح جسم اور قوت حیات الگ الگ چیزیں ہیں۔ بجلی کے زیادہ خرچ سے، زیادہ قیمت چکانی پڑتی  
 ہے۔ بجلی کے کم خرچ سے، کم قیمت چکانا ہوتا ہے۔ قوت حیات کے زیادہ خرچ کرنے سے تھکان ہوتی ہے۔
- ۲۔ تھکان کے دور کرنے کے لئے آرام کرتے ہیں۔ کاپوٹسنگ جسمانی، ذہنی اور جذباتی تناؤوں سے چھٹکارا دلاتا ہے۔
- ۳۔ بجلی اور پنکھوں کی حالت کو اپنی مرضی کے مطابق چلانے کے لئے ریکو لیٹر بنایا گیا۔ اسی طرح یوگیوں نے قوت حیات کے مراکز کی کھوج کی، وہاں  
 دھیان اور کاپوٹسنگ کی مشق کرنے سے قوت حیات کی ترقی اور توازن کیا جا سکتا ہے۔
- ۴۔ کاپوٹسنگ کی مشق کی مدد سے ہم پانچوں حسی اعضاء کو قابو میں رکھنے کا راستہ ہے۔ اس سے والہانہ لگاؤ اور بے ہوشی ٹوٹی ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں :

۱۔ کیا قوت حیات اور جسم الگ الگ ہیں؟ مثال کے ساتھ سمجھائیے۔

۲۔ جسمانی، ذہنی اور جذباتی تناؤ کیسے پیدا ہوتا ہے؟

۳۔ تناؤ کتنے قسم کے ہوتے ہیں؟

۴۔ تناؤ دور کرنے کا طریقہ بتائیں؟

آپ کو کتنا ہے.....

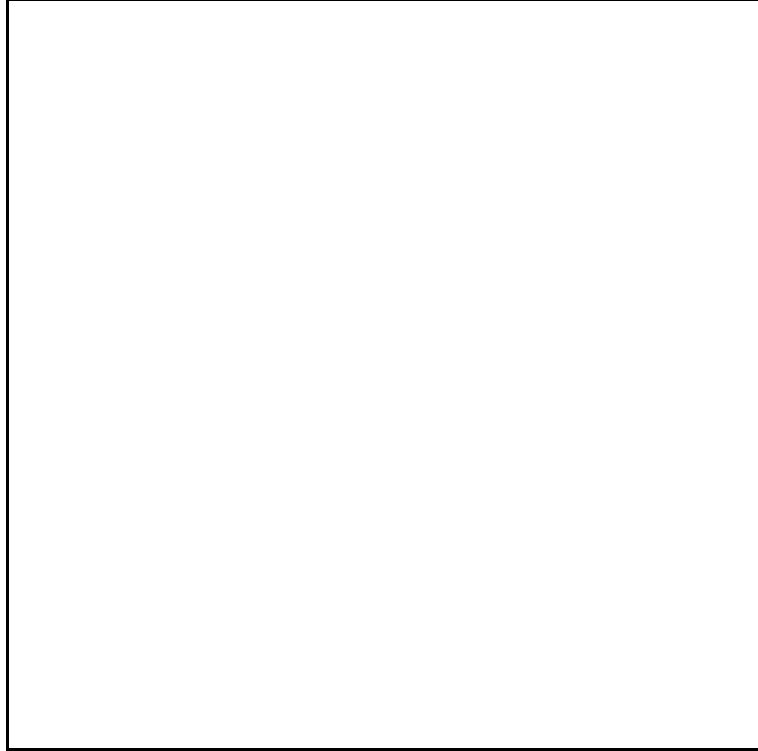
ہردن پندرہ منٹ کاپوٹسنگ

اساتذہ کو ہدایت :

استاذ طلباء کو ریگپو لیٹر اور میٹر وغیرہ کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔ قوت حیات اور جسم کے درمیان کا فرق سمجھائیں۔

## اکائی - ۶ - دھیان

- ۱۔ پریشادھیان کی بنیاد اور فطرت پریتا اور اپریتا کے بنا صرف دیکھنا اور جاننا۔
- ۲۔ سانس اور پریشا (سانس کے ادراک) پر اپنی قوت حیات کو مرکوز کرنا۔



۳۔ لمبی سانس کی موزونیت کا ادراک۔

۴۔ (نفسیاتی مراکز کا ادراک)

## سبق - ۱۱

### پریکشا دھیان : بنیاد اور فطرت

پرانے زمانے کی بات ہے۔ ایک راجا بہت ہی طاقتور تھا۔ اس نے اپنے وزیر کے انتخاب کے لئے ایک کڑی شرط رکھی۔ اس نے دربار میں اعلان کیا کہ ریاست کے سب سے اونچے مینار پر وزیر کو رکھا جائے گا۔ مینار سے اترنے کی سیڑھی بند کر دی جائے گی، اگر وہ پھر بھی نیچے اتر آئے گا تو اسے وزیر بنا دیا جائے گا۔ اس اعلان سے ساری ریاست میں ہل چل مچ گئی۔ کوئی بھی وزیر کے عہدے کا امیدوار بننے کو تیار نہیں تھا۔ آخر کار ایک شخص ہمت کر کے راجا کے سامنے حاضر ہوا۔ راجا نے اس سے ملاقات (انٹرویو) کی۔ اپنی شرط کے مطابق اسے اونچی مینار پر بند کر دیا گیا۔ وہاں کھانے پانی کا کوئی انتظام نہیں تھا۔

اس کا نام تھاسُہمی۔ اس نے اپنی بیوی کو پہلے ہی سمجھا دیا تھا کہ وہ نیچے کیسے آئے گا۔ اس کی بیوی اپنے کنبہ کے ساتھ مینار کے نیچے آئی۔ شہد اور ریشم کے کیڑوں کو وہ اپنے ساتھ لائی تھی۔ پچاس فیٹ اونچی مینار کو دیکھ اس کا سر چکرانے لگا۔ مینار کی باہری دیوار پر کہیں بھی پیر ٹکانے کی جگہ نہیں تھی۔

بیوی نے ریشم کے کیڑے کی پیشانی پر تھوڑا سا شہد لگا لیا۔ اس کو دیوار پر چھوڑ دیا۔ اس کے بدن پر ریشم کا دھاگا باندھا ہوا تھا۔ دھیرے دھیرے وہ اوپر چڑھنے لگا اسے شہد کی بو آ رہی تھی بو کی کشش سے اوپر چڑھ گیا۔ قیدی آدمی نے اس کو پکڑا۔ دھاگے کو اوپر کھینچنے لگا۔ دھاگے کے آخری سرے پر ایک موٹا دھاگا باندھا ہوا تھا۔ اس موٹے دھاگے کے کنارہ پر ایک پتلی رسی بندھی ہوئی تھی اور اس کے آخری کنارے پر ایک موٹا رستا بندھا ہوا تھا۔ پتلے دھاگے کے سہارے موٹا دھاگے کے سہارے موٹا دھاگا، موٹے دھاگے کے سہارے پتلی رسی اور پتلی رسی کے سہارے موٹا رستا، موٹے رستے کے سہارے مضبوط رستا۔ قیدی نے دھاگے اور رسی کو اوپر کھینچ لیا۔ موٹے رستے کو اس نے مضبوطی سے کھمبے سے باندھ دیا۔ اس کے سہارے بدھی مان قیدی نیچے اتر آیا۔ چھوٹ گیا۔ سُبڈھ کو خاندان سے مل کر بے حد خوشی ہوئی۔ وہ راجا کے دربار میں پہنچا۔ راجا اسے دیکھ بے حد خوش ہوا۔ بہت عزت کے ساتھ اپنے نزدیک

بٹھایا۔ اپنا وزیر اعظم بنا لیا۔

اس کہانی کے ذریعہ پریکشا دھیان کے راز کو سمجھ لیں، پریکشا دھیان دراصل خوشگواری و ناخوشگواری کو محسوس کئے بغیر دیکھ لینے کو کہتے ہیں۔ حقیقت میں ہم خوشگواری و ناخوشگواری کے سبب جسمانی، ذہنی اور جذباتی تناؤ کی قید بھگت رہے ہیں۔ اس سے چھٹکارا پانا اونچی مینار کی قید سے چھٹکارا پانے سے بھی کٹھن ہے۔ بُدھی کی طرح کا یوتسرگ کی شہد اور لمبی سانس کے دھاگے سے آسانی سے چھٹکارا پاسکتے ہیں۔

پریکشا دھیان اس قید سے چھٹکارے کا طریقہ ہے۔ پہلے سانس کا سہارا لے کر دیکھنا سیکھتے ہیں۔ یہ پتلے دھاگے کی طرح ہے۔ سانس کو دیکھتے دیکھتے ہم بدن کے اندر کے دھڑکنوں، تھراہٹوں سے شناسائی حاصل کرتے ہیں۔ اسے جسمانی پریکشا کہتے ہیں۔ جسمانی پریکشا اس سے تھوڑا موٹے دھاگے کی طرح ہے۔

جسمانی پریکشا کرتے کرتے ہم جسمانی نفسیاتی مراکز سے واقف ہوتے ہیں۔ جہاں ہمارا نفس کچھ مخصوص طریقہ سے مستعد دیکھا جاسکتا ہے۔ یہ پتلی رسی کی طرح ہے۔ نفسیاتی مراکز کا ادراک کرتے کرتے جذبات کے نظام سے شناسا ہوتے ہیں۔ جذباتی نظام یا رنگوں کی شعاعوں کے ذریعہ سے تخلیق شدہ نور سے بڈبھڑکتے ہیں، یہ موٹی رسی کی طرح ہے۔

مراقبہ اور رنگوں کا ادراک کرتے کرتے چیزوں کے نظام، ان کے اسباب، نتائج اور اصولوں کا تجربہ کرتے ہوئے قوت خیال دھیان تک پہنچتے ہیں۔ یہ اس سے تھوڑا موٹا رستہ کی طرح ہے۔ قوت خیال دھیان کرتے کرتے ہم ایسے دھیان کی حالت میں پہنچتے ہیں جہاں بحث مباحثہ سب ختم ہو جاتا ہے۔ صرف جانا اور دیکھنا رہتا ہے۔ یہ سُٹھل دھیان کی حالت اس موٹے رستے کی طرح ہے جو انسان کی نجات کا واحد راستہ ہے۔ یہی پریکشا دھیان کی بنیاد اور فطرت ہے۔

آپ نے جانا :

۱۔ فرد پر تینا اور اپریتا کے سبب تناؤ اور دباؤ کی قید بھگتتا ہے۔ اس سے چھٹکارا پانا اونچی مینار سے نجات حاصل کرنا جیسا ہے۔

- ۲۔ سانس پر یکشا پتلے دھاگے کی طرح ہے۔
- ۳۔ نفسیاتی مرکز پر یکشا موٹی رسی کی طرح ہے جس سے فرد دکھ کے مینار سے آسانی سے چھٹکارا حاصل کرتا ہے۔
- ۴۔ رنگوں کا ادراک، انپر یکشا، قوت خیال اور شکل دھیان دکھ اور نجات حاصل کرنے کا سب سے طاقتور ذریعہ ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟ :

- ۱۔ سبق میں دی گئی کہانی میں شہد کس کا روپ ہے؟
- ۲۔ پریتا اور اپریتا کے جذبات سے بنے تناؤ سے نجات کا کیا ذریعہ ہے؟
- ۳۔ جسمانی پر یکشا سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟
- ۴۔ نفسیاتی مرکز کی پر یکشا سے ہمیں کیا فائدہ ہے؟

آپ کو کرنا ہے :

بے رخی سے علیحدگی کی مشق۔ پر یکشا دھیان اور انپر یکشا، دس منٹ تک مشق کریں۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو بے رخی کی مشق کرائیں۔ پچھلے تجربوں کو جاری رکھیں۔

## سبق - ۱۲

### شواس پر یکشا (سانس کا ادراک)

پر یکشا کی اصل بنیاد پریتا اور پریتا کے بنا صرف دیکھنا اور جاننا ہے۔ اس سے ہمیں یہ مشق ہوتی ہے کہ پریتا اور پریتا کے بنا کس کو کیسے دیکھیں جس سے ہم ہشیار ہو کر دیکھ سکیں۔ سانس ہر لمحہ فطری طور پر آتی جاتی رہتی ہے۔ شواس پر یکشا میں ہم اسے دیکھتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں، اس وقت ہم پریتا اور پریتا کے جذبہ کے بنا سانس و غیر سانس کو دیکھتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں۔ اس وقت ہم پریتا اور پریتا کے جذبہ کے بنا شواس پر شواس کو دیکھتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں۔ اور ہشیار بھی رہتے ہیں۔

آسن اور مدرا :

سکھاسن، پدماسن، وجراسن وغیرہ کسی ایک آسن میں سہولت کے ساتھ ساکن بیٹھیں گنان مدرا یا ویتراگ مدرا میں سے کسی ایک کا استعمال کریں۔ نومرتبہ بھنھنا ہٹ کی آواز کریں۔ دھیرے دھیرے لمبی سانس لیں۔ سانس چھوڑتے وقت ناک سے بھونزے کی طرح بھنھنا کی آواز نکالیں اپنے چاروں طرف تھرتھراتی لے بنائیں۔

کایوتسرگ کریں اور جسم کو ساکن اور ڈھیلا کریں۔ سانس کو مندر کریں۔ سانس مندر ہوتے ہی ناپائیداری کم ہوتی جائیگی۔ قوت ارادی کا استعمال کریں۔ بدن کو ڈھیلا ہونے کا حکم دیں۔ بدن ڈھیلا ہو جائے، بدن ڈھیلا ہو رہا ہے۔ بدن ڈھیلا ہو گیا ہے۔ داہنے پیر کے انگوٹھے سے لے کر سارے جسم کی سستاہٹ کو پھیلائیں۔ (وقت ۵ منٹ)

سانس کا ادراک :

کایوتسرگ کی حالت میں ساکن رہیں۔ ذہن کو ناف پر مرکوز کریں۔ سانس لیتے وقت گوشت کے پٹھوں کے پھولنے اور چھوڑتے وقت سکڑنے کا ادراک کریں۔ کچھ لمحے اس فعل کی جانچ کریں۔ (وقت ۲ منٹ)

اب اپنے ذہن کو دونوں نتھنوں کے اندر سانس کے سوراخوں کی جگہ پر جہاں ناک نے اندر دونوں سوراخ ملتے ہیں مرکوز کریں۔ آتی جاتی سانسوں کا ادراک کریں۔ اپنی جانکاری کے بنا ایک سانس بھی نہ اندر جائے نہ باہر آئے (وقت ۲ منٹ)

اب سانس کے چھونے کو، اس کی حالت، گرمی، بو وغیرہ کو محسوس کریں۔ ادراک کے بنا سانس اندر آئے یا سانس باہر جائے (وقت ۳ منٹ)

ذہن کو سانس کے ساتھ اندر تک لے جائیں اور باہر نکلنے والی سانس کے ساتھ واپس باہر لائیں۔ جہاں سانس رکے وہاں اختلاج اور تھرتھراہٹ کو محسوس

کریں۔ اس طرح سانس کا ادراک احتیاط سے کریں۔ بھنھنا ہٹ کی آواز کے ساتھ دھیان کا اختتام کیا جائے۔ آواز تین مرتبہ کریں۔

فائدہ :

۱۔ جب تک اندری سانس اور باہری سانس کو دیکھتے ہیں پریتا یا پریتا (خوشگوار یا ناخوشگوار) کا جذبہ نہیں ابھرتا۔ احتیاط رہتی ہے۔ لگاتار مشق سے احتیاط کی جگہ استحکام آجاتا ہے۔

۲۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ کے زیادہ نکلنے اور آکسیجن کے زیادہ لینے سے صحت کو فائدہ پہنچتا ہے۔

۳۔ سانس کے ادراک سے اشتعال، غرور، نفرت وغیرہ جذبات ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں اور ان کی جگہ سکون، عاجزی انکساری اور دوستی وغیرہ جذبات کا فروغ ہوتا ہے۔

۴۔ جب تک ہم سانس کو دیکھتے ہیں تب تک حال میں ہوتے ہیں تناؤ اور ذہنی پریشانیوں سے آزاد رہتے ہیں۔

آپ نے جانا :

۱۔ پدماسن، اردھ پدماسن، سکھاسن، اور وجر آسن وغیرہ دھیان آسن ہیں۔ ویت راگ مدرا اور گنجان مدرا دھیان مدرائیں ہیں۔

۲۔ سانس چھوڑتے ہوئے گلہ اور ناک سے بھونرے کی طرح بھنھنا، اسے مہا پران آواز کہتے ہیں۔

۳۔ قوت ارادی کے ذریعہ بدن کو آرام پہنچانا اور ذہنی آگاہی حاصل کرنا کا یوتسرگ کہلاتا ہے۔

۴۔ سانس کی حالت، چھوٹے، بو اور مزہ وغیرہ کو ساکن رہ کر ہشیاری سے دیکھنا سانس کا ادراک کہلاتا ہے۔

۵۔ پیٹ کے پھولنے اور سکڑنے کو دیکھنا سانس کے ادراک کے شروعات ہیں، دونوں نتھنوں اور سوراخ کی جگہ پر ذہن کو مرکوز کر کے سانس کو ہشیاری سے دیکھنا سانس کا ادراک ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ دھیان آسن اور دھیان مدرا کے طریقے بتائیں۔

۲۔ سانس کا ادراک کیا ہے؟

۳۔ پریکشا دھیان کے فوائد بتائیں۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد آسن اور مدرا کے فرق سمجھا کر طلباء کو کسی ایک آسن اور مدرا میں ساکن ہونے کی مشق کرائیں۔ پچھلے تجربوں کو جاری رکھیں۔

## سبق - ۱۳

### لمبی سانس کا ادراک

طریقہ :

مہا پران آواز ۳ منٹ

کاپو ترگ ۵ منٹ

جس آسن میں آسانی سے بیٹھ سکیں اس دھیان آسن کا انتخاب کریں۔

دھیرے دھیرے لمبی سانس لیں۔ گہری، لمبی اور آہستہ سے ہی لمبی سانس چھوڑیں۔  
آتے اور جاتے سانس کی ادراک کریں۔ کوئی بھی سانس نگرانی کے بغیر نہ جائے  
اور نہ آئے۔ (وقت ۳ منٹ)

سانس لینے اور چھوڑنے میں جتنا وقت پہلی بار لگے، اتنا ہی دوسری اور تیسری  
بار بھی لگے۔ اس طرح سانس کو موزوں کریں۔

اپنے ذہن کو ناف پر مرکوز کریں۔ پیٹ کے پھولنے اور سکڑنے کو محسوس کریں۔  
لمبی سانس لے رہے ہیں پیٹ پورا پھول رہا ہے۔ لمبی سانس چھوڑ رہے ہیں پیٹ  
پورا سکڑ رہا ہے۔ (وقت ۳ منٹ)

اپنے ذہن کو سانس پر مرکوز کریں سانس لے رہے ہیں۔ ذہن اس کے ساتھ  
اندر جا رہا ہے۔ سانس چھوڑ رہے ہیں ذہن اس کے ساتھ باہر آ رہا ہے۔ بیچ بیچ  
میں سانس کو روک کر باقاعدگی اختیار کریں اندرونی تھر تھراہٹ کو محسوس کریں  
سانس کی حالت، گرمی وغیرہ کو محسوس کریں۔ بھنھناہٹ کی آواز کے ساتھ کوشش ختم  
کریں۔

۱۔ لمبی سانس کے ادراک سے ذہن کی آگاہی اور جذبات کی صفائی کا فروغ ہوتا

ہے، مرکوزیت بڑھتی ہے۔

۲۔ غصہ، غرور، نفرت، حسد، وغیرہ ذہنی جذبات صاف ہوتے ہیں۔

آپ نے جانا :

۱۔ لمبی سانس لینے کا ادراک۔

۲۔ آہستہ اور لمبی سانس کیسے لیا اور چھوڑا جاتا ہے۔

۳۔ موزوں سانس کیسے لیا اور چھوڑا جاتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں ؟

۱۔ کون کون سے دھیان آسن ہیں؟

۲۔ پریکشا دھیان سے قبل کونسی آواز؟ اور کتنی مرتبہ کرتے ہیں؟

۳۔ بدن کو ساکن اور سستانے کے لئے کیا کرتے ہیں؟

۴۔ لمبی سانس کے ادراک میں ذہن کو کہاں مرکوز کرتے ہیں؟

آپ کو کرنا ہے۔

ہردن و جر آسن، سکھاسن یا پیدمان میں موزوں لمبی سانس پریکشا کی مشق۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو لمبی سانس پریکشا کی مشق کرائیں۔ پچھلے تجربے بھی جاری رکھیں۔

## سبق - ۱۴

### نفسیاتی مراکز کا ادراک

مطبخ میں میدہ، شکر، گھی وغیرہ کچی چیزوں سے جس طرح حلوہ وغیرہ مختلف چیزیں بنائے جاتے ہیں، اسی طرح بدن کے ڈکاشن نظام میں کچا مال جمع کیا جاتا ہے۔ بدن کے اہم حصوں اور غدودوں سے مختلف قسم کے کیمیائی اجزاء پکے مال کے روپ میں باہر نکالے جاتے ہیں۔ ان سے ہی فرد کے جذبات ابھرتے ہیں۔ یہ غدود نفسیاتی مراکز ابلاغی چیلوں کی طرح کام کرتے ہیں۔ ان سے اچھے برے جذبات کا بہاؤ ہوتا ہے۔

نفسیاتی مراکز پر توجہ مرکوز کر کے دھیان کریں تو غدودوں سے نکلنے والے کیمیائی عناصر میں تبدیلی آتی ہے۔ برے سیال کی جگہ اچھے سیال ہونے لگتے ہیں۔ غصہ کی جگہ معافی کا جذبہ بڑھنے لگتا ہے۔ غرور و تکبر کی جگہ عجز و انکساری کا جذبہ بڑھنے لگتا ہے۔ حسد کی جگہ سادگی، حرص و ہوس کی جگہ قناعت، دشمنی کی جگہ دوستی کے جذبات بڑھنے لگتے ہیں۔ یہ انسانی فطرت کے تبدیلی کے لئے بہت مفید ہے۔

نفسیات مراکز پر جب ہم متوجہ ہو کر دھیان کرتے ہیں تو ان جگہوں میں ہونے والی بل چل اور تھر تھراہٹ کا صاف اور ہشیارہ کرنگرائی بھی کرتے ہیں۔ اسی کرنگرائی یا دیکھنے کو نفسیاتی مرکز کا ادراک کہا جاتا ہے۔ اس سے غدودوں کے سیالوں میں تبدیلی آتی ہے برے سیالوں کی جگہ اچھے سیالوں کے ہونے لگتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے پر ہونے والے بل چل کو خوشگوار یا ناخوشگوار کی بنا محسوس کریں۔ اسے طاقت مرکز کا ادراک کہتے ہیں۔ اسی طرح صحت مرکز، نوری مرکز، وغیرہ پر ذہن کو مرکوز کر کے نفسیاتی مرکز کے ادراک کی مشق کی جاتی ہے نفسیاتی مرکز سے وابستہ پانچ حسی اور سات باطنی سیال غدودیں ہیں۔ ان سب پر قابو پانے والا گنیا نیندر کہلاتا ہے۔ اس طرح سب ملا کر تیرہ نفسیاتی مراکز ہو جاتے ہیں۔

طریقہ :

۱۔ کسی بھی آسن میں سہولت سے بیٹھیں

۲۔ بھنبھناہٹ کی آواز ۹ مرتبہ نکالیں (وقت ۳ منٹ)

۳۔ ستانے کا آسن (کایوتسرگ) (۵ منٹ)

ذہن کو طاقت مرکز پر لے جائیں۔ وہاں گھمائیں، شکتی مرکز کی گہرائی تک ادراک کریں۔ (وقت ۲ منٹ)

اسی طرح اوپر بڑھتے ہوئے یکے بعد دیگر طاقت کے مرکز سے

۱۔ صحت مرکز ۲۔ تجلی مرکز ۳۔ خوشی مرکز ۴۔ وشدھی مرکز ۵۔ دیدار مرکز ۶۔ مرکز نور ۷۔ مرکز امن ۸۔ مرکز معلومات پر ادراک کریں۔

(وقت ۱۶ منٹ) بھنبھناہٹ کی آواز کے ساتھ اختتام کریں (وقت ایک منٹ) وندے جم ایک منٹ کل ۲۰ منٹ

آپ نے جانا :

- ۱۔ بدن کی وہ خاص جگہیں جہاں پر ضمیر اچھی طرح سے ظاہر ہوتا ہے۔ اس جگہ کو نفسیاتی (چیتھ) مرکز کہتے ہیں۔
- ۲۔ نفسیاتی مراکز پر دھیان کو مرکوز کرنے سے ذہن کی پائیداری، قلبی صفائی، اور نظریات کی صفائی ہوتی ہے۔
- ۳۔ جذبات کی صفائی کے لئے نفسیاتی مرکز ایک اچوک تجویز ہے۔
- ۴۔ غم و دود کے سیال سے جذبہ میں تبدیلی آتی ہے۔ دھیان سے سیال اچھے ہوتے ہیں اور اچھے سیال سے اچھے جذبات، برے سیال سے برے جذبات بنتے ہیں۔ اس لئے نفسیاتی مراکز پر دھیان کرنا ضروری ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ نفسیاتی مرکز کس کو کہتے ہیں؟
- ۲۔ نفسیاتی مرکز پر دھیان کرنے سے ذہنی پائیداری اور قلبی طہارت کیسے بڑھتی ہے؟
- ۳۔ تبدیلی جذبات کے لئے کیا طریقہ ہے؟
- ۴۔ غصہ، فخر و غرور، حسد، لالچ، نفرت اور دشمنی کی جگہ کونسے جذبات اچھے ہوتے ہیں؟ ان کے نام لکھیں۔

آپ کو کرنا ہے :

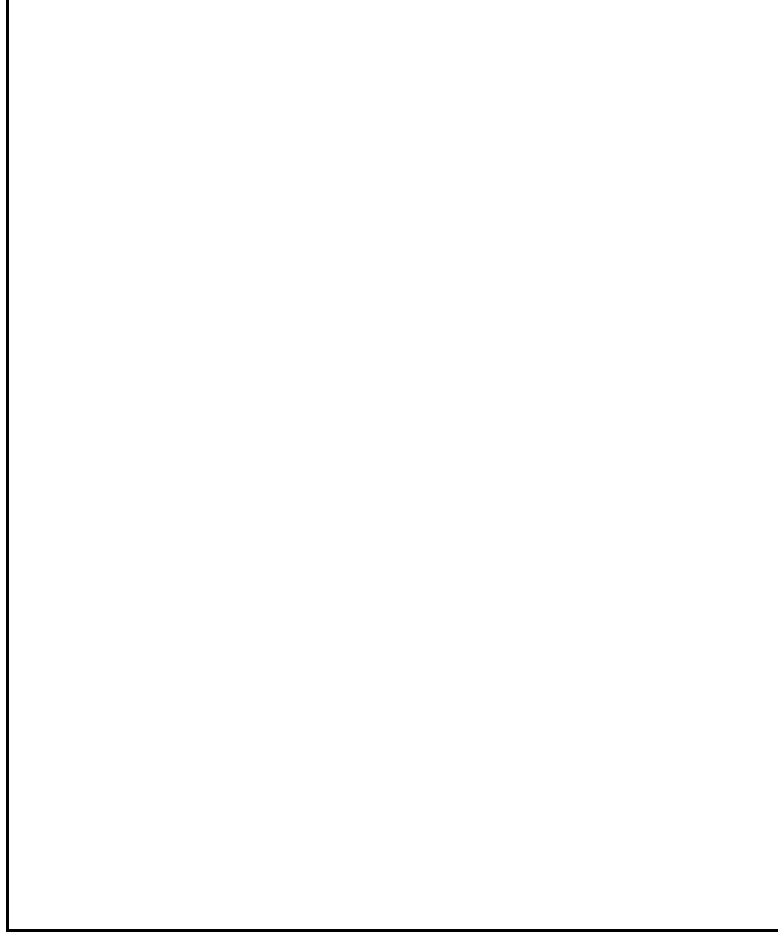
ہردن نفسیاتی مرکز کے ادراک کی مشق۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو نفسیاتی مرکز کے ادراک کی مشق کرنے میں مدد کریں۔ پچھلے مشق جاری رکھیں۔

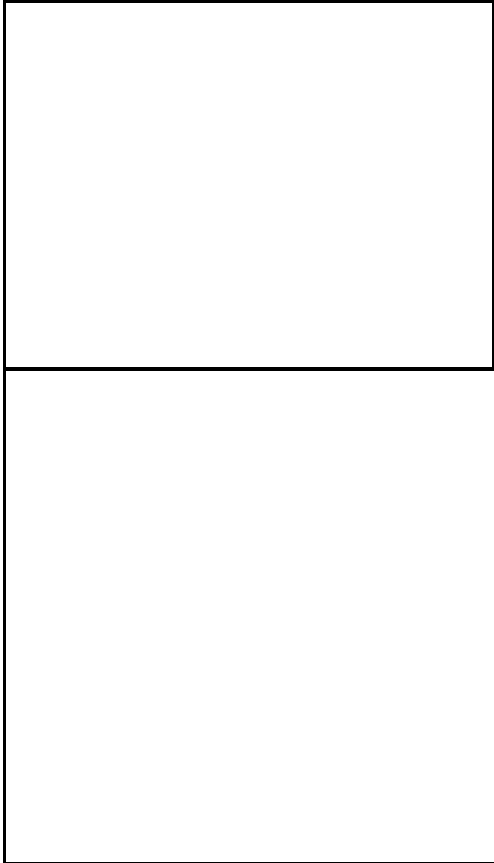
## اکائی - ۷ جسمانی سائنس

- ۱۔ جسم کی تشکیل خلیوں سے ہوتی ہے۔
- ۲۔ فعل ہاضمہ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ فعل نکاس کے ذریعہ فضلہ باہر نکلتا ہے۔



- ۳۔ فعل تنفس سانس لینے اور چھوڑنے کا کام کرتا ہے۔

## سبق - ۱۵ بدن کی تشکیل



مکان بنانے سے قبل فرد اس کا نقشہ بناتا ہے۔ اس نقشہ کی بنیاد پر ایک ایک اینٹ جوڑ کر پورا مکان بنایا جاتا ہے۔ اس طرح نقشہ میں مکمل مکان کا حلیہ چھپا ہوتا ہے، جب کہ اینٹ اس حلیہ کی ایک اکائی ہے۔

ٹھیک اسی طرح ہمارا بدن بھی تشکیل ہوا ہے۔ ہمارے ضمیر کے خلیوں سے بدن کی تشکیل ہوتی ہے۔ خلیوں کی تشکیل بھی ہمارے ضمیر کے ذریعہ ہی کیا جاتا ہے۔ ایک سے دو، دو سے چار، چار سے آٹھ، اس طرح خلیوں کی تعداد بڑھتی چلی جاتی ہے۔ ہمارے پورے بدن کی تشکیل خلیوں کے ذریعہ ہی ہوتی ہے۔

خلیوں میں جسمانی تعمیر کا نقشہ چھپا رہتا ہے۔ اسے لونی جسم (کروموزوم) کہتے ہیں۔ اس نقشہ کے مطابق ہمارے ضمیر کے خلیوں سے بافت (tissue)، بافت سے ہڈیاں، گوشت کے پٹھے، جلد اور حسیات وغیرہ کی تشکیل ہوتی ہے۔ جسمانی نظام کو اچھی طرح قائم رکھنے کے لئے جسم میں بہت ہی مہین قسم کے حسی اعصاب (nerve) ہوتے ہیں۔

بدن کے اندر کا ڈھانچہ :

- ۱۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ
- ۲۔ گوشت کا نظام،
- ۳۔ فعل تنفس کا نظام،
- ۴۔ ہاضمہ کا نظام،
- ۵۔ دوران خون کا نظام
- ۶۔ عصبی نظام
- ۷۔ فضلہ نکالی نظام
- ۸۔ غدودی نظام اور بہت سارے دیگر نظام

یہ کئی ایک نظام مل کر جسم کا نظام چلاتے ہیں۔ بدن کے باہر کی معلومات حاصل کرنے کے لئے ہمارے جسم میں حسیات ہوتے ہیں۔ جسم کے مختلف اعضاء ہوتے ہیں۔ ہم اعضاء اور حسیات کی مدد سے کام کرتے ہیں۔ ان سے معلومات بھی حاصل کرتے ہیں۔ معلومات فراہم کرنے کے بعد، اس کی اطلاع دماغ کو پہنچائی جاتی ہے۔ دماغ سے ملنے والی ہدایت کی بنیاد پر جسم میں غدودی نظام کے ذریعہ سے ہماری نفسیات فیصلہ لیتی ہے، اسی کے مطابق جسم کو کام کرنے کا جوش و خروش عطا کیا جاتا ہے۔

آنکھ جو کچھ دیکھتی ہے اس کا عکس دماغ کو پہنچاتی ہے، اسی طرح کان سن کر، ناک سونگھ کر، زبان چکھ کر اور جلد چھو کر دماغ کو اطلاعات پہنچاتی ہیں۔ دماغ ان اطلاعات کو جانچتا ہے، جو کام کیا جانا ہے فوراً اس پر کارروائی کر، حکم دے دیتا ہے۔ بقیہ اطلاعات غدودی نظام کے ذریعہ پرکھی جاتی ہیں اور اسی کے مطابق فیصلہ کر کے کارروائی کے احکام بھیج دئے جاتے ہیں۔

ہاتھ، پاؤں، انگلیاں وغیرہ احکام کو بجالانے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔ حسیات بھی اعضاء کی مدد کرتے ہیں۔ اس طرح ہمارا جسم سوپر کمپیوٹر سے بھی بہت زیادہ ترقی یافتہ ہے۔

زندہ جسم بڑھتا ہے اور فروغ پاتا ہے۔ معلومات اور سائنس کا فروغ ہوتا ہے۔ بے جان کمپیوٹر یا بے جان مشین یہ سب نہیں کر سکتیں۔ اسی لئے آدمی زندہ اور مشین بے جان ہے۔

آپ نے جانا

۱۔ جسمانی خلیوں کی تشکیل نفسیات کے ذریعہ ہوتی ہے۔ ان کے ذریعہ حسیات وغیرہ کا فروغ ہوتا ہے۔

۲۔ جسم کے باہر (۱)۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ ۲۔ گوشت کا نظام، ۳۔ فعل تنفس کا نظام، ۴۔ ہاضمہ کا نظام، ۵۔ دوران خون کا نظام ۶۔ عصبی نظام ۷۔ فضلہ نکالی نظام ۸۔ غدودی نظام اور بہت سارے دیگر نظام ہوتے ہیں۔ انہیں سے مل کر جسم کی تشکیل ہوتی ہے۔

۳۔ معلومات حاصل کرنے کے لئے زندہ جسم کے پاس حسیات ہیں۔ کام کرنے کے لئے ہاتھ پاؤں وغیرہ ہیں۔ ارادہ، غور و فکر کے لئے ہے۔ اس طرح جسم مشین سے زیادہ ترقی یافتہ ہے کیونکہ بے جان مشین نہ تو بڑھتی ہے، نہ معلومات حاصل کر سکتی ہے اور نہ سوچ سکتی ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ خلیوں کی تشبیہ کس کے ساتھ دی گئی ہے؟ ان سے جسم کی تشکیل کیسے ہوتی ہے؟
- ۲۔ کونسے کونسے نظام مل کر جسم بناتے ہیں؟ ان کے نام بتائیں۔
- ۳۔ دماغ حیات کے ذریعہ فراہم کردہ اطلاعات کا تجزیہ کر، کیسے آگے کاروائی کا حکم بھیجتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے

- ۱۔ جسمانی تشکیل کے چارٹ کو دیکھیں اس میں مختلف نظاموں کو پہچانیں۔
- ۲۔ نفس کے تجربہ کے لئے جسم کو ساکن کر سانس کو کچھ لمحوں تک روکیں اپنے وجود کو محسوس کریں

اساتذہ کو ہدایت:

استاد طلباء کو نفسیاتی مراکز کی پہچان کرنے میں ان کی مدد کریں۔

## سبق - ۱۶ فعل ہاضمہ

ہمارے پانچ حیات میں زبان بھی ایک ہے۔ جہاں زبان سے ہم بولنے کا کام کرتے ہیں وہاں غذا کے چکھنے اور مزہ دیکھنے کا کام بھی لیتے ہیں۔

ہم جو کھانا کھاتے ہیں وہ زبان کے مزہ کے لئے نہیں کرتے بلکہ کھانا چیننے کے لئے بھی کھاتے ہیں۔ جیسے ہی کھانے کی کوئی بھی چیز منہ میں جاتی ہے وہ دانتوں سے چبا کر پیسا جاتا ہے۔ پیستے وقت زبان کے نیچے اور دانتوں کے پاس میں سے ایک رس (لعاب) نکلتا ہے۔ وہ کھانے کے ساتھ مل جاتا ہے۔ اچھی طرح پیسنے اور لعاب سے ملنے کے بعد زبان کی مدد سے چبائی ہوئی غذا کو نگل کر ہم گلے کے نیچے اتارتے ہیں۔ یہ کام غذا کی نلی کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ یہاں سے غذا شکم کے تھیلے میں جاتی ہے، جسے ہم پیٹ کہتے ہیں۔ پیٹ میں غذا کے منتھن کا کام چلتا ہے۔ اس میں ہاضمہ کارس ملتا ہے۔ ان ہاضمہ رسوں سے ملی غذا شکم کے ایک دروازہ سے چھوٹی آنت کی طرف بڑھتی ہے۔ بیچ میں جگر کے ذریعہ کچھ ہاضمہ رس ملائے جاتے ہیں۔

چھوٹی آنت میں آکر غذا میں سے جسم کو طاقت دینے والی رسوں کو چوس لیا جاتا ہے۔ باقی بے کار حصہ بڑی آنت میں بھیج دیا جاتا ہے۔ جس میں سے تھوڑا رس چوس کر بقیہ بے کار حصہ دعائے مستقیم میں پہنچا دیا جاتا ہے۔ یہ بے کار حصہ فضلہ کے روپ میں مقعد کے ذریعہ باہر نکال دیا جاتا ہے۔ چھوٹی آنت میں جمع کئے ہوئے رس سے جسم کو طاقت دینے والے کئی رس بنتے ہیں، اس میں ایک گلوکوس بھی ہے۔ اسی گلوکوس اور آکسیجن کے اشتراک سے جسم کے لئے طاقت پیدا ہوتی ہے۔

جسم کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کا کام بھی غذا سے حاصل پروٹین وغیرہ چیزوں کے ذریعہ ہوتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے جبکہ غذا متوازن ہو۔ اگر صرف زبان کے مزہ کے لئے کھانا کھایا جاتا ہے تو اس کا پھل وہی ہوتا ہے جو زبان کے مزہ کے لئے، گوشت کے ٹکڑے کے لالچ میں کائناتنگنے والی مچھلی کا ہوتا ہے مچھلی مزہ کے لالچ میں گوشت کے ساتھ کائناتنگتی ہے اور اپنی زندگی گنوا دیتی ہے اس لئے مزہ کا لالچی نہیں بننا چاہئے۔ اس طرح منہ، دانت، زبان، غذا کی نلی، شکم، جگر، چھوٹی آنت، بڑی آنت اور دعائے مستقیم کو ملانے سے پورا فعل ہاضمہ بنتا ہے۔ جس کا کام غذا کو ہضم کر کے جسم کے لئے ضروری طاقت والے رسوں کا پیدا کرنا ہے۔

## آپ نے جانا

- ۱۔ زبان سے جہاں بولنے کا کام کرتے ہیں وہاں غذا کو چکھنے اور مزہ کی جانکاری بھی حاصل کی جاتی ہے۔
- ۲۔ غذا کو منہ میں رکھتے ہیں، اسے دانتوں سے چباتے ہیں۔ لعاب کے ساتھ مل کر گنجی بن کر غذا شکم میں پہنچتی ہے۔ شکم میں غذا پہنچتی ہے تب اس میں کئی طرح کے ہاضمہ رس ملتے ہیں۔ چھوٹی آنت میں غذا سے تغذیٰئی رسوں کو چوس لیا جاتا ہے۔ بے کار حصہ بڑی آنت میں دھکیل دیا جاتا ہے۔ وہ فضلہ بن کر مقعد سے باہر پھینک دیا جاتا ہے۔
- ۳۔ گلوکوس اور آکسیجن کے اشتراک سے طاقت بنتی ہے۔ جسم کی ٹوٹ پھوٹ اور مرمت کا کام غذا سے حاصل شدہ پروٹین سے ہوتا ہے۔
- ۴۔ متوازن غذا سے جسم کو طاقت اور صحت دونوں ملتے ہیں۔ مزیدار غیر متوازن غذا سے بیماری اور موٹاپا بڑھتا ہے۔

## کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ غذا چبانے سے کیا ہوتا ہے؟
- ۲۔ غذا گنجی بن کر کہاں جاتا ہے؟
- ۳۔ چھوٹی آنت میں تغذیٰئی رسوں کو کیا کیا جاتا ہے؟
- ۴۔ گلوکوس اور آکسیجن کے اشتراک سے کیا پیدا ہوتا ہے؟

## آپ کو کرنا ہے

- ۱۔ زیادہ مقدار میں مزیدار کھانے کو ترک کرنا ہے۔

## اساتذہ کو ہدایت

اساتذہ طلباء کو سائنس کی کلاس میں پڑھائے گئے فعل ہاضمہ کے نظام کے معلومات کو یاد کرائیں اور تصویروں کی مدد سے فعل ہاضمہ کو اچھی طرح سے سمجھائیں

## سبق - ۱۷ تنفسی نظام

جب ہم ناک سے سانس لیتے ہیں تو کیا محسوس ہوتا ہے؟ آکسیجن ہم کہاں سے حاصل کرتے ہیں؟ سانس روکتے ہیں تو گھٹن کیوں ہوتی ہے؟ پیٹ کے

گوشت کے پٹھے کیوں پھولتے اور سکڑتے ہیں۔

سانس لینے سے، چھوڑنے سے، اور گزرنے سے متعلق اعضاء کو دیکھیں۔

ناک، سانس کی نلی، اور پھیپھڑے ہمارے نظام تنفس کے اہم اعضاء ہیں۔

ہم باہر سے جو سانس لیتے ہیں اس میں آکسیجن ہوتی ہے۔ آکسیجن کے بنا ہم

زندہ نہیں رہ سکتے۔ یہ آکسیجن ہمارے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ ناک میں داخلہ

کے بعد یہ دونلیکیوں میں بٹ جاتی ہے۔ ایک بائیں پھیپھڑے میں اور ایک دا

ئیں پھیپھڑے میں جاتی ہے۔ پھیپھڑوں میں پہنچ کر وہ لاتعداد انگری پگھوں

کی شکل والے خانوں میں جاتی ہے۔ ان تھیلی نما خانوں کی دیواریں نہایت

پتلی ہوتی ہیں۔ خون کی نلیاں ان کے پاس ہی لگی ہوتی ہیں۔ آکسیجن ان

پتلی دیواروں سے نکل کر خون میں مل جاتی ہے۔ جب پھیپھڑوں میں ہوا

بھرتی ہے تو پھیپھڑے پھیلتے ہیں اور ڈیا فرام تھوڑا نیچے جانے سے پیٹ پھولتا

ہے۔

اسی وقت ناپاک ہوا (جس میں کاربن ڈائی آکسائیڈ اہم ہے) خون سے نکل کر خالی پھیپھڑوں میں چلی جاتی ہے۔ خون تازہ ہوا پا کر پاک ہو جاتا ہے

ناپاک ہوا سانس نلی اور ناک کے ذریعہ باہر نکل جاتی ہے۔ ناپاک ہوا نکلتی ہے تو پھیپھڑے سکڑتے ہیں اور ڈیا فرام کے اوپر جانے سے پیٹ بھی سکڑتا ہے

جب ہم ناک کے ذریعہ سانس لیتے ہیں تو کبھی کبھی چھینک آتی ہے۔ ہماری ناک میں بال ہوتے ہیں جو ہوا کو چھان کر اندر جانے دیتے ہیں۔ ہوا میں

ملا ہوا کوئی دھول کا ذرہ اگر ناک میں چلا بھی جائے تو بالوں کے ذریعے روک دیا جاتا ہے۔ اگر کہیں دھول، گرد وغبار زیادہ ہوا تو بالوں کو پار کر کے بھی دھول

کے ذرات آگے بڑھ جاتے ہیں۔ ناک میں لزوجیت ہوتی ہے وہ ان دھول کے ذرات کو روک لیتا ہے۔ چھینک ان ذرات کو باہر نکال پھینکتی ہے۔ اب

آپ سمجھ ہی گئے ہوں گے کہ ہمیں ناک کے ذریعہ سانس کیوں لینا چاہئے؟ منہ سے سانس کیوں نہیں لینا چاہئے؟

سانس کے پورے عمل میں ناک، سانس نلی، پھیپھڑے حصہ لیتے ہیں ساتھ ہی ہنسی بڈیاں، پسلیاں، ڈیا فرام، اور پیٹ کے گوشت کے پٹھے سانس

لینے میں مددگار بنتے ہیں۔ اس پورے نظام کو تنفسی نظام کہا جاتا ہے۔

## آپ نے جانا

۱۔ ناک، سانس کی نلی اور پھیپھڑے تنفسی نظام کے اہم اعضاء ہیں۔ ان سے ہوا کو جمع کرتے ہیں۔ ہوا میں آکسیجن رہتی ہے۔ آکسیجن کے بغیر ہماری زندگی نہیں چل سکتی۔ آکسیجن پھیپھڑوں کے خانوں کی دیواروں سے پار ہو کر خون میں ملتی ہے۔ اسی وقت ناپاک ہوا خون سے نکل کر پھیپھڑوں کی تھیلیوں میں چلی جاتی ہے۔ وہاں سے باہر نکل آتی ہے۔

۲۔ ناک میں بال ہوتے ہیں، لزوجیت ہوتی ہے۔ وہ دھول کے ذرات وغیرہ کو روک لیتے ہیں۔ کوئی ذرہ اندر چلا بھی جائے تو چھینک کے ذریعہ باہر پھینک دیا جاتا ہے۔

## کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ آکسیجن کیا ہے؟ خون میں آکسیجن کیسے پہنچتا ہے؟
- ۲۔ سانس ناک ہی سے کیوں لینا چاہئے؟

## آپ کو کرنا ہے

ہردن کھلے ماحول میں ۱۵ منٹ آکسیجن سے سانس لیں۔

## اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو امدادی سامان کی مدد سے تنفس کے عمل کو اچھی طرح سے سمجھائیں۔

## اکائی - ۸

### جسمانی صحت

۱۔ متوازن غذا آدمی کو منصفانہ اور خوش و خرم رکھتی ہے۔

۲۔ ہوا، پانی اور سورج کی شعائیں فطری طور پر توازن برقرار رکھتی ہیں

۳۔ کھانے میں اعتدال اور روزہ ہمارے جسم کی بیماریوں کو نکال دیتا ہے۔

۴۔ صرف پاکی صفائی اور ہوش مند ہی آدمی کی خاص صفات ہیں۔

## سبق - ۱۸

### متوازن غذا

صبح سے شام تک بدن کچھ نہ کچھ عمل کرتا ہی رہتا ہے۔ ان افعال سے بدن کی طاقت اور خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے۔ طاقت کی بھرپائی اور ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرنے کے لئے غذا اور پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا سے گجی، شکر اور چربی پیدا ہوتی ہے۔ وہاں پروٹین، دھات، نمکیات اور وٹامن بھی بنتے ہیں۔ بدن کا فروغ بھی ہوتا ہے۔ جسم کے متوازن فروغ کے لئے متوازن غذا کی بھی ضرورت ہے۔

غذائی سائنس کے ماہرین، مندرجہ ذیل فہرست جس میں غذا کے ضروری اجزاء شامل ہیں صحت مند بچے (۱۱-۱۲ سال) کے لئے ضروری ہے۔

نمبر شمار	غذائی سامان	عمر	تصویر
		۷-۹ سال	مقدار گراموں میں
		۱۰-۱۲ سال	مقدار گراموں میں
۱	روٹی، چاول وغیرہ	۲۵۰	۳۲۰
۲	دال، اور دال سے بنی چیزیں	۷۰	۶۰
۳	پتے والے ہری ترکاریاں (بھنڈی، ترائی، پرول، مٹر وغیرہ)	۱۲۵	۱۵۰
۴	پھل۔ آم، امرود، سیب، انار، انگور، وغیرہ	۴۰۰	۵۰۰
۵	دودھ اور دہی	۴۰۰	۵۰۰
۶	بیٹھا	۵۰	۵۰
۷	چربی اور تیل	۳۵	۳۵

متوازن غذا کے ساتھ، آلودگی سے پاک ماحول، نیک جذبات اور ذہنی پائیداری ضروری ہے۔ کھانا کھاتے وقت تین باتوں پر خاص دھیان دینا

ضروری ہے۔

۱۔ مکمل اور باضمہ دار

۲۔ محدود

### ۳۔ اصلی

۱۔ مکمل کھانا کا مطلب ہے ہاضمہ دار کھانا۔ بدن میں بیماریاں وغیرہ پیدا کرنے والا نہ ہو۔ کھانا صاف ہونا چاہئے۔ باسی، سڑا ہوا، مکھی مچھروں سے آلودہ شدہ نہ ہو۔ ناپاک اور بازار میں پکنے والی کھلی مٹھائیاں، چاٹ، کٹے پھل کھانے سے بیماری پھیلتی ہے۔ اسی لئے ایسے کھانوں کا ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

۲۔ کھانا محدود ہونا چاہئے، مطلب یہ کہ جتنی بھوک لگی ہے اتنا ہی، اس سے بڑھ کر کھانا نہیں کھانا چاہئے۔ پیٹ میں کھانے کے علاوہ پانی اور ہوا کے لئے بھی تھوڑی جگہ خالی رکھیں۔

۳۔ کھانا کھاتے وقت دماغ کو سکون اور خوش رکھنا چاہئے۔ غصہ، نفرت، دشمنی اور وہم جیسے جذبات اچھے اور اصلی کھانے کو بھی زہریلا بنا دیتے ہیں۔ گندی بدبودار اور نرم جگہ بھی کھانے کے لئے مناسب نہیں ہے۔

ہمیں اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ ہمیں کس قسم کا کھانا کھانا چاہئے ہمارے کھانے سے کسی اور کو تکلیف نہ ہو۔ سبزیوں والا کھانا جانوروں کو ستانے والا نہیں ہوتا۔ چاول، دال، سبزی، پھل، دودھ، دہی، کو بھی زیادہ مقدار میں نہیں لینا چاہئے۔ اپنی ضرورت سے زیادہ کھانا اچھی بات نہیں ہے۔ اس سے ظالمانہ پن، بربریت اور استحصال بڑھتا ہے۔ اس سے ماحول ناپاک ہو جاتا ہے۔ زیادہ مقدار میں کھانا کھانے سے فعل ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ اس لئے بھوک سے تھوڑا کم کھانا بہتر بات ہو کرتی ہے۔ صرف مزے کے لئے کھٹے، چٹ پٹے کھانوں کا استعمال نہ کریں۔

ایک مرتبہ مکمل کھانا کھانے کے بعد معدہ کو اسے ہضم کرنے میں کم سے کم ۳ گھنٹے لگتے ہیں۔ اس بیچ بار بار کھانے سے فعل ہاضمہ بگڑ سکتا ہے۔ پہلے کا کھانا ہوا ہضم ہو جانے کے بعد جب بھوک لگے تھی کھانا چاہئے۔

### آپ نے جانا

۱۔ جسم کچھ نہ کچھ کام کرتا ہی رہتا ہے۔ اس سے طاقت خرچ ہوتی ہے، خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے۔  
۲۔ توانائی اور ٹوٹ پھوٹ کی بھرپائی غذا اور پانی سے ہوتی ہے، غذا سے گنچی، شکر، چربی، پروٹین، دھات بھی بنتے ہیں۔ متوازن غذا سے متوازن صحت بنتی ہے۔

۳۔ متوازن غذا کے ساتھ صحت مندانا ماحول، مثبت خیالات اور ذہنی پائیداری ضروری ہے۔

۴۔ سبزی کا کھانا صحت مند ہوتا ہے۔

۵۔ پاک و صاف کھانا، اچھے اخلاقی اوصاف، نا آلودہ ہوا، اور متوازن غذا زندگی کے فروغ کی بنیاد ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ جسمانی مستعدی سے کیا ہوتا ہے؟ اس سے ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کو کس سے پورا کیا جاتا ہے۔؟

۲۔ کھانا کھاتے وقت ماحول اور جذبات کیسے ہونے چاہئیں؟

۳۔ متوازن غذا کی بنیاد کیا ہے؟

آپ کو کرنا ہے۔

اپنی عمر کے لڑکوں اور لڑکیوں کے متوازن غذا کی جدول تیار کریں۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو ترکاری دار کھانے کی اہمیت بتائیں۔

طلباء اپنے گھر سے جو کھانا لاتے ہیں اس کو آپس میں بانٹ کر کھانے کی ترغیب دیں۔

## سبق - ۱۹ ہوا پانی اور سورج کی کرنیں

متوازن غذا کے ساتھ پاک ہوا، پاک پانی اور سورج کی کرنیں کافی مقدار میں ملنے کے سبب ہم صحت مند رہتے ہیں۔

پاک ہوا :

پاک ہوا میں زیادہ مقدار میں آکسیجن ہوتا ہے تو انائی کے لئے آکسیجن ضروری ہے۔ میدان میں یا باغچے میں آکسیجن خوب ملتی ہے۔ صبح پیڑ، پودے زیادہ مقدار میں آکسیجن چھوڑتے ہیں اور ناپاک ہوا کا استعمال کر لیتے ہیں۔ آدمی آکسیجن لیتا ہے ناپاک ہوا چھوڑتا ہے۔

جیسے چولھے میں لکڑی کے جلنے سے آگ کے ساتھ دھواں ہوتا ہے اسی طرح آکسیجن اور شکر کے جلنے سے تو انائی کے ساتھ کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس بھی بنتی ہے۔

پاک پانی :

خالص ہوا کی طرح خالص پانی بھی صحت کے لئے ضروری ہے۔ پیاس لگتی ہے تو پانی سے ہی پیاس بجھائی جاتی ہے۔ پانی سے نہایا جاتا ہے۔ اس سے کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ صفائی میں بھی پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔

اس سے پانی گندا ہو جاتا ہے۔ گندا پانی استعمال میں نہیں لانا چاہئے۔

گندا پانی اکٹھا نہ ہونے دیں۔ اس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔

ندی، کنواں، تالاب اور ٹیوب ویل کا پانی ہم پینے کے کام میں لیتے ہیں

پانی کے استعمال سے پہلے یہ جانیں کہ پانی صاف ہے یا نہیں۔ صاف

پانی کو بھی بنا چھانے نہیں پینا چاہئے۔ گندا پانی پینے سے کئی قسم کی بیماریاں

ہو سکتی ہیں۔ اس لئے پانی کو ابال کر، فلٹر کر (چھان کر) چونا، پھٹکری وغیرہ

سے صاف کر کے پینے سے ہم بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

### صحت مند کرنیں :

سورج کی کرنیں بھی صحت کے لئے بہت مفید ہیں۔ سورج کے طلوع ہوتے وقت

کچھ دیر تک اس میں وٹامن ڈی پورا رہتا ہے۔

کسی بیڑ کو کھاد۔ پانی پورا دینے پر بھی سورج کی کرنیں نہ ملنے پر وہ مرجھا جاتا ہے

کیوں؟ سورج کے بنا زندگی ممکن نہیں ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی وٹامن ڈی پر منحصر ہے وٹامن ڈی سورج کے طلوع ہوتے

وقت سورج کی کرنوں سے زیادہ مقدار میں فراہم ہوتی ہیں۔ اس لئے ہمیشہ علی

الصبح سورج کے طلوع ہونے سے قبل نیند سے بیدار ہو جانا چاہئے۔

سورج کی کرنوں سے کیمیشیم، قدرتی چونا، اور فاسفورس نامی چیزیں بھی ملتی ہیں۔ یہ

دونوں جسم کے لئے بہت مفید ہیں۔ اگتے سورج کی کرنوں سے دھوپ نہانا مفید

ہے سائنس دانوں نے شمسی توانائی کو فروغ دیا ہے۔ اس سے کھانا پکا یا جاتا ہے،

شمسی توانائی کو بجلی میں بدل کر بجلی سے ہونے والے کام کئے جاسکتے ہیں۔ شمسی

توانائی کی سب سے اہم خصوصیت یہ ہے کہ اس سے ہوا آلودہ نہیں ہوتی۔ جب

کارخانے شمسی توانائی سے چلنے لگیں تو دھوئیں کی آلودگی بہت کم ہو جائے گی۔

### آپ نے جانا

۱۔ ہوا، پانی اور سورج کی کرنوں سے زیادہ مقدار میں ملنے صحت اچھی رہتی ہے۔

۲۔ پانی کو ابال کر، چھان کر، چونا، بھٹکری وغیرہ سے صاف کر کے پینا مفید ہے۔

۳۔ سورج کی کرنیں صحت اور ضروری کام کے لئے مفید ہیں۔

۴۔ شمسی توانائی سے چلنے والے کارخانے آلودگی نہیں پھیلاتے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ صاف ستھری متوازن ہلکی غذا کیوں ضروری مانی گئی ہے؟
- ۲۔ سورج کی کرنوں سے ہمیں کونسے کونسی چیزیں ملتی ہیں؟
- ۳۔ کارخانے وغیرہ شمسی توانائی سے چلانے سے ہمیں کیا فائدہ ہوگا؟

آپ کو کرنا ہے

۱۔ گندرا پانی نہ پیئیں۔

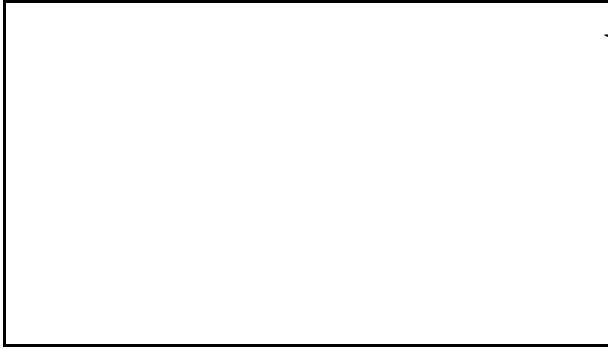
۲۔ سورج کے طلوع ہونے کے بعد علی الصبح ۱۵ منٹ دھوپ نہائیں۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو سمجھائیں کہ کارخانے آلودگی پھیلاتے ہیں اور شمسی توانائی کے استعمال سے آلودگی کو کیسے روکا جاسکتا ہے؟

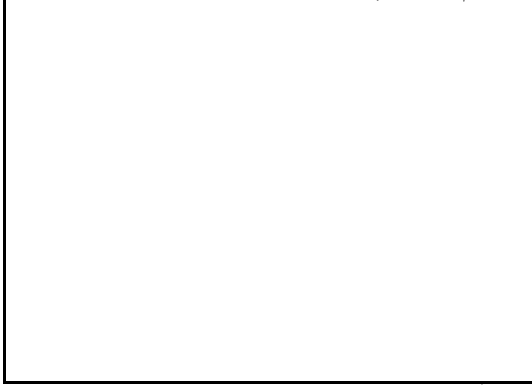
## سبق - ۲۰

### کم مقداری کھانا اور روزہ کی اہمیت



کام کرنے سے جسم میں تھکان آتی ہے۔ آرام کرنے سے تھکان مٹتی ہے۔ جسم دوبارہ کام کرنے لائق ہو جاتا ہے۔ کارخانے کو ہفتہ میں ایک دن بند کر کے مشینوں کی ٹوٹ پھوٹ کو ٹھیک کرتے ہیں۔ ہمارے ہاضمہ کا نظام کام کرنے والا ایک کارخانہ ہے۔ وہ کھائے ہوئے کھانے کو ہضم کر کے جسم کو طاقت پہنچاتا ہے۔ نظام ہاضمہ کے کئی اعضاء ہیں اہم اور مددگار اعضاء کو آرام نہیں دیں گے تو انہیں بھی تھکان آئے گی۔ کم سے کم مہینے میں ایک دن کم مقدار (روزہ) رہ کر سب اعضاء کو آرام دے سکتے ہیں۔

کارخانے میں مشینوں صاف صفائی ضروری ہے۔ تاکہ وہ ٹھیک سے کام کر سکیں چھٹی کے دن یہ کام آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔ ہمارے جسم میں بھی طاقت بننے وقت کچرا جمع ہو جاتا ہے۔ روزہ سے وہ کچرا جل جاتا ہے اور نکاسی نظام کے ذریعہ باہر نکال دیا جاتا ہے۔ کارخانہ کے مزدور پر کام کا زیادہ بوجھ لادنے سے وہ تھک جاتے ہیں۔ مشینیں بھی زیادہ کام کے بوجھ پڑنے سے خراب ہونے لگتی ہیں۔



ہمارے جسم کا نظام ہاضمہ بھی مشین کی طرح ہے۔ اس کے سب اعضاء مزدوروں کی طرح کام کرتے ہیں۔ ہمیں بھوک سے زیادہ نہیں کھانا چاہئے۔ اس سے کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے اور ہمارا نظام بھی اچھا بنا رہتا ہے۔ ایک وقت ایک کام کریں۔ بیک وقت دو کام نہ کریں۔ اس سے کوئی بھی کام ٹھیک نہیں ہو پائے گا۔ کھانا کھاتے وقت ٹی۔ وی دیکھنا یا کتاب یا اخبار یا رسالہ پڑھتے رہنا اچھی عادت نہیں ہے۔

ہمارا شکم بھی ایک مشین ہے، وہ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ بار بار کھاتے رہنے سے نظام ہاضمہ کا عمل بگڑ جاتا ہے۔ بار بار نہ کھائیں۔ ایک کھانے اور دوسرے کھانے کے درمیان کم از کم تین گھنٹوں کا وقفہ رکھیں۔ متوازن غذا، خالص ہوا، اور سورج کی پہلی شعاعوں کا استعمال صحت مند زندگی کے



لئے اچھا ہے۔ صرف مزہ و زبان کی لالچ سے کچھ نہ کھائیں۔ احتیاط برتیں۔  
آدمی کھانے سے نہیں، ہضم کرنے سے طاقتور بنتا ہے۔

### آپ نے جانا

۱۔ نظام ہاضمہ کے اعضاء کو آرام دینے کے لئے مہینے میں ایک روزہ ضروری ہے۔  
۲۔ روزہ سے جسم میں جمع شدہ گندگی اور پھر انظام نکاس کے ذریعہ باہر نکال دیا جاتا ہے۔ بدن کی صفائی ہو جاتی ہے۔

۳۔ بھوک سے کم کھانے سے فعل ہاضمہ اچھا کام کرتا ہے۔

۴۔ نظام ہاضمہ کو جو کام سونپا جائے اس کو پورا کئے بنانا کام نہ دیا جائے۔

۵۔ ادراک کے ذریعہ لئے گئے فیصلہ کے مطابق متوازن غذا کے علاوہ زبان کی حرص سے کچھ بھی نہ کھائیں۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ مہینے میں ایک روزہ رکھ کر ہم کسے آرام دیتے ہیں؟

۲۔ روزہ سے جسمانی گندگی کا کیا ہوتا ہے؟

۳۔ ہمیں بھوک سے کم کیوں کھانا چاہئے؟

۴۔ ہمارا معدہ کتنے گھنٹوں میں غذا کو ہضم کرتا ہے؟ اس بیچ کچھ بھی کھانے سے کیا ہوتا ہے؟

۵۔ زبان کا کہنا نہ مان کر کس کا کہنا مانیں؟

### آپ کو کرنا ہے

۱۔ مہینے میں ایک اپواس رکھیں، جس میں ابلا کر ٹھنڈا کئے ہوئے پانی کے سوائے کچھ بھی نہ لیں۔ یہ اپواس کہلاتا ہے۔

۲۔ بھوک سے تھوڑا کم کھائیں، اسے اُنودری کہتے ہیں۔ صرف پھل و دودھ کے کھانے کو الپا آہار (محدود غذا) کہا جاتا ہے۔

۳۔ ایک بار کھالینے کے بعد کم سے کم ۳ گھنٹے تک پانی چھوڑ کر کچھ نہ لیں۔ اسے رتی سنگشپ کہتے ہیں۔

۴۔ ادراک کے ذریعہ لئے گئے فیصلہ کے مطابق، متوازن غذا ہی لیں۔ زبان کے مزہ کے سبب کچھ بھی نہ کھائیں۔ اسے رس پرتیاگ کہتے ہیں۔

### اساتذہ کو ہدایت

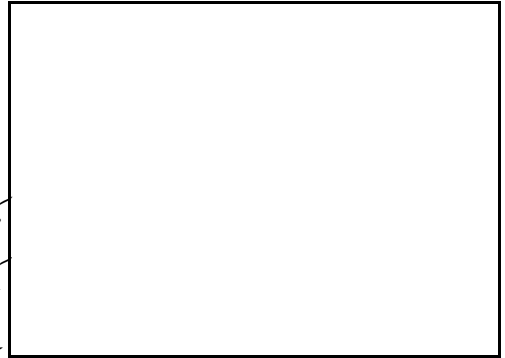
استاد طلباء کو انہیں کے تجربہ کی بنیاد پر کئی مثالیں دے کر کم غذا اور زیادہ غذا کی اہمیت کو سمجھائیں۔

## سبق - ۲۱

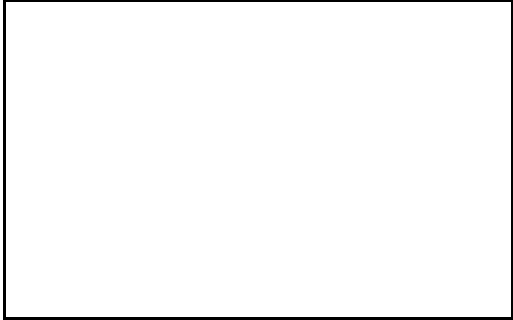
### صفائی کا احساس



آج کل اناجوں اور سبزیوں پر کیڑے مار دوائیں چھڑکی جاتی ہیں۔ ادھ پکے پھلوں پر بھی دوائیاں چھڑک کر پکایا جاتا ہے۔ ایسے اناج، سبزیوں، پھلوں کو بنا دھوئے کھانے سے ہماری غذا زہریلی ہو جاتی ہے۔



کھانا تیار کرنے کے بعد اس پر کھیاں بیٹھ جائیں تو یہ کھانا ہماری صحت کے لئے مفید نہیں ہوتا کیونکہ کھیاں گندگی پر بیٹھتی ہیں اور اپنے ساتھ بیماری کے جراثیم لے کر آتی ہیں۔ یہ جراثیم غذا کے ساتھ مل جاتے ہیں۔



کھانا کھانے سے قبل اپنے دانتوں اور منہ کی صفائی کرنی چاہئے۔ منہ میں بھی رات بھر میں کئی ایک زہریلے جراثیم جمع ہو جاتے ہیں۔ منہ سے بدبو بھی آتی ہے۔



کھانے سے پہلے ہمیں اپنے بدن کی صفائی کرنی چاہئے۔ جسم سے نکلنے والے پسینے اور باہر کی دھول وغیرہ سے بدن کے سوراخ بند ہو جاتے ہیں۔

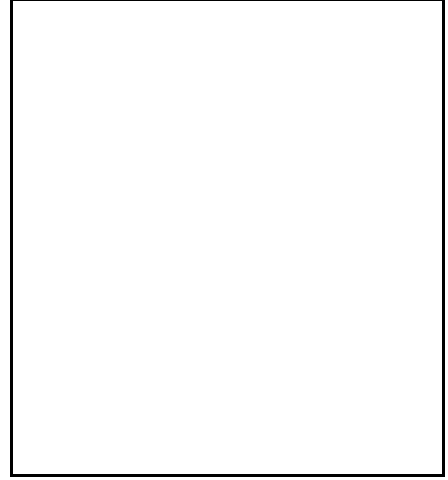
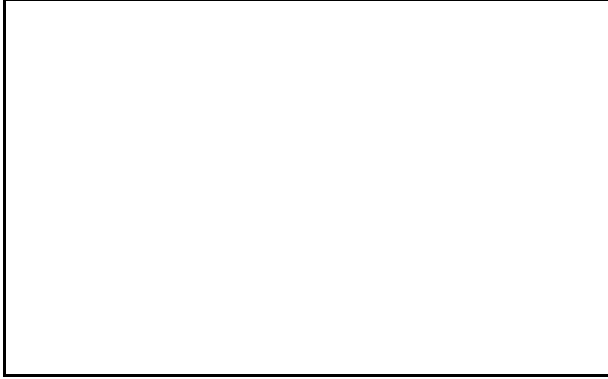
ہم جو کیڑے پہنتے ہیں جسم اور باہر کی گندگی سے وہ بھی گندے ہو جاتے ہیں۔ انہیں صاف رکھیں۔

جس کمرے یا گھر میں رہتے ہیں اس میں ہر دن کوڑا جمع ہوتا رہتا ہے۔ گھر کی صفائی ضروری ہے، نہیں تو گندگی کے سبب گھر میں بیماری پھیل سکتی ہے۔

گھر میں جو صفائی کا کام ہوتا ہے اس میں ماں باپ کا ہاتھ بٹانا چاہئے۔ اپنی نجی صفائی تو آپ کو خود کرنی ہوگی۔

ہمیں سکول کی صفائی کے لئے شرمدان (محنت) کرنی چاہئے، جس سے ہمارا سکول صاف ستھرا ہے۔

صفائی کرتے وقت پانی، صابن، مچن وغیرہ کو فضول خرچ نہیں کرنا چاہئے۔ کام کر کے صفائی کرنے کے بعد استعمال کی ہوئی ساری چیزوں کو دوبارہ ان



کی جگہ پر رکھ دینا چاہئے

صفائی ہمیں ہر دن کرنی چاہئے کیونکہ گندگی ہوتی رہتی ہے۔ صفائی کی عادت ہمیں اچھا آدمی بناتی ہے۔

آپ نے جانا

۱۔ کھانا صفائی کے ساتھ نہ تیار کیا گیا وہ آلودہ ہو سکتا ہے۔ زہریلی دوائیوں سے کھانا زہریلا ہو سکتا ہے۔ اس لئے صاف کئے بنا اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

۲۔ کھیاں بیٹھنے سے کھانے میں بیماری کے جراثیم مل جاتے ہیں۔

۳۔ بدن، گھر، سکول کی صفائی نہیں کرنے سے بیماریاں پھیلنے لگتی ہیں۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ کھانا آلودہ کس سے ہوتا ہے؟

۲۔ کھانا کھانے کے بعد منہ دانت کیوں صاف کرنا چاہئے؟

۳۔ گھر سکول کی صفائی کیوں کرنی چاہئے؟

آپ کو کرنا ہے

۱۔ صفائی ہر دن کرنی چاہئے

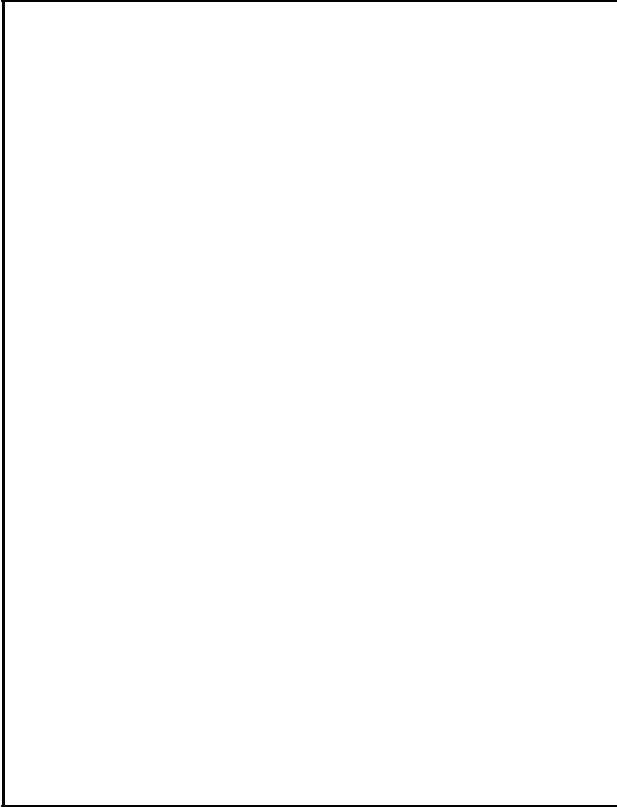
۲۔ ہفتہ میں ایک دن شرمدان کریں

اساتذہ کو ہدایت

استاد صفائی کے بارے میں طلباء میں بیداری پیدا کریں۔

## اکائی - ۹

### ذہنی صحت



۱۔ سماجی اور قومی ذمہ داری کی تعلیم ضروری ہے۔

۲۔ ناپائیدار ذہن کے گھوڑے کو پابندی کی لگام لگائیے۔

## سبق - ۲۲

### سماجی اور قومی ذمہ داری

بچوں کی پرورش ماں باپ کے ذریعہ خاندان میں کی جاتی ہے۔ ان کی پڑھائی لکھائی، کھانا پانی، کپڑا، ان کی حفاظت وغیرہ سب کچھ خاندان کے ذریعہ حاصل ہوتا ہے۔

تھوڑا بڑا ہونے پر بچے کو سکول بھیجتے ہیں۔ یہ سکول سماجی یا سرکاری ادارے چلاتے ہیں۔ سکول کے نہ ہونے پر، خاندان والوں کے چاہنے پر بھی بچے کو تعلیم نہیں دی جاسکتی ہے۔

اعلیٰ تعلیم کے لئے سماجی یا سرکاری کالج اور یونیورسٹیاں ہیں۔ ان کی غیر حاضری میں اعلیٰ تعلیم نہیں ہو سکتی۔

بیمار کے لئے سماجی اور سرکاری اسپتالیں ہیں۔ طبی سہولیات نہ ہوں تو بڑی بیماری ہی نہیں، معمولی بیماری بھی ٹھیک ہونا مشکل ہے۔ ہم جو چیزیں اپنی زندگی کے لئے استعمال کرتے ہیں وہ سبھی سماج کے مختلف حصوں کے ذریعہ تیار کی جاتی ہیں۔ ہم اکیلے سبھی ضروری سامان تیار نہیں کر سکتے۔

اکیلا آدمی کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ وہ خود بھی چند چیزیں بنا سکتا ہے۔ دوسروں سے بنا سکتا ہے یا بنانے والوں کی مدد کرتا ہے۔ اس لئے آدمی کو اگر سماج میں رہنا ہے تو اسے کنبہ، سماج اور ملک کے لئے اپنی ذمہ داری سمجھنا ہے۔ اسے اپنا خرچ کم سے کم رکھ کر باقی پیسہ کنبہ، سماج اور ملک کی بھلائی کی خاطر دستبردار ہو جانا چاہئے۔ ایسا کرنے والے ملک کے دوست یا محسن ملک کہلاتے ہیں۔ جس ملک میں خود غرض شہری ہیں وہ ملک کبھی

ترقی نہیں کر سکتا۔ ملکی اور سماجی ذمہ داری کی واقفیت، دھیان اور انوپریکشا یا ہوش مندانہ دھیان کے ذریعہ ہے ممکن ہے (دیکھئے اکائی-۲)



آپ نے جانا

- ۱۔ بچوں کی پرورش اور ان کی دیکھ بھال ماں باپ کرتے ہیں۔
- ۲۔ تعلیم اور ملازمت، سماج اور سرکاری منصوبہ بندی سے ہوتی ہے۔
- ۳۔ ہماری زندگی کے ضروری اشیاء کی پیداوار سماج کے مختلف طبقوں کے ذریعہ ہوتی ہے۔
- ۴۔ آدمی کو کنبہ، سماجی اور ملکی ذمہ داری سمجھنا چاہئے۔ اپنی طاقت اور قابلیت کو اپنے اور سماج کے لئے وقف کر دینا چاہئے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ بچہ کی پرورش اور دیکھ بھال کون کرتا ہے؟
- ۲۔ تعلیم اور نوکری کی ذمہ داری کون نبھاتا ہے؟
- ۳۔ سماج اور ملک کے لئے آدمی کی کیا ذمہ داری ہے؟

آپ کو کرنا ہے

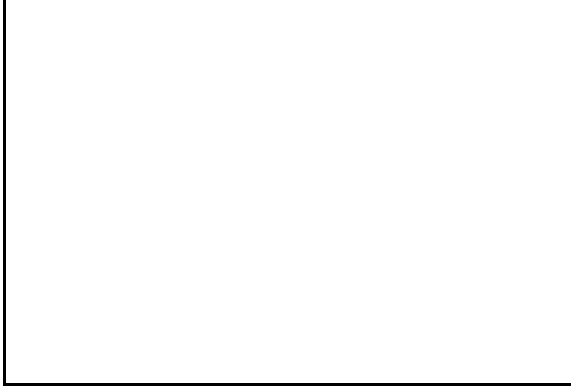
مصمم ارادہ کریں کہ میں اپنے سماج اور ملک کا نقصان نہیں کروں گا۔

اساتذہ کو ہدایت:

استاد طلباء کو مختلف مثالیں دے کر ملکی اور سماجی ذمہ داریوں کی اہمیت سمجھائیں۔

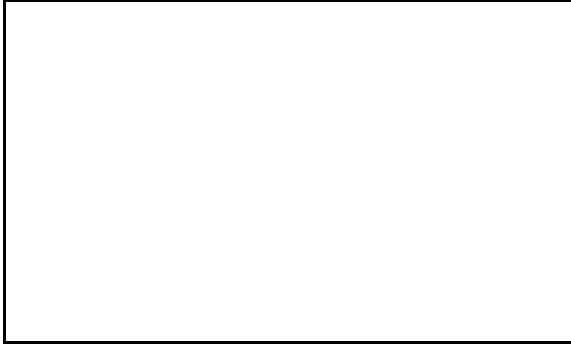
## سبق - ۲۳

### متلون اور من موجی ذہنی گھوڑا



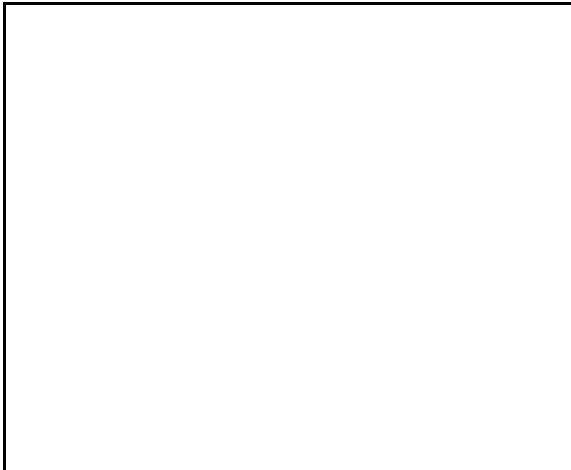
گھوڑا تیز دوڑنے والا جانور ہے۔ وہ اپنی پیدائش سے ہی پھرتیلا ہوتا ہے۔  
ماں کا دودھ پیتا ہے اور ادھر ادھر دوڑتا رہتا ہے۔

وہ چراگاہ میں اپنی خواہش سے چرتا رہتا ہے۔



جب گھوڑا جوان ہو جاتا ہے تب سائس اس کے منہ میں لگام ڈالتا ہے۔ سائس  
اس کو اپنی خواہش کے مطابق گھماتا ہے، اس کی تربیت کرتا ہے۔ تب اس کی  
پیٹھ پر سوار ہوتا ہے۔

بچے گھوڑے پر چڑھنا بہت پسند کرتے ہیں۔ تربیت یافتہ اور قابو میں رہنے  
والا گھوڑا اپنے سوار کو کبھی نہیں پھلتا۔ صحیح سلامت منزل پر پہنچاتا ہے۔



ذہن یا ارادہ گھوڑے کی طرح بہت متلون ہوتا ہے۔ وہ کبھی پیچھے کی طرف  
دوڑتا ہے تو کبھی آگے کی طرف۔ نہیں تو اپنی جگہ پر ہی اچھل کود کرتا رہتا ہے۔

احتیاط کی لگام کے بناء ارادہ بھی من موجی رہتا ہے اس لئے صحیح راستے پر نہیں  
چل پاتا۔ بھٹکتا رہتا ہے۔ پائندار ذہن ہی صحیح راستہ کو پاتا ہے۔

ذہن کو تربیت یافتہ اور وفادار بنانے کے لئے اپنے احساسات کو قابو میں رکھنا  
ضروری ہے۔ تب ذہن اپنے آپ قابو میں آجائے گا۔

## آپ نے جانا

گھوڑا تیز دوڑنے والا جانور ہے۔ وہ خود ارادی جانور ہے۔ سانس گھوڑا جوان ہونے پر اس کو لگام لگاتا ہے۔ لگام لگانے پر وہ سوار کے لئے مفید بن جاتا ہے۔ گھوڑے کی طرح ذہن کی تربیت کر کے اس کو احتیاط کی لگام لگائیں۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ گھوڑا کس فطرت کا جانور ہے؟

۲۔ تربیت یافتہ گھوڑا کیوں مفید ہوتا ہے؟

۳۔ گھوڑے کی طرح ذہن پر لگام کیسے لگائیں؟

آپ کو کرنا ہے

ہر دن ۳ منٹ ذہن کو کسی ایک چیز پر مرکوز کریں پھر دو منٹ آنکھ بند کر کے دیکھیں۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو کامیاب زندگی میں محتاط اور تربیت یافتہ ذہن کی اہمیت بتائیں۔

## اکائی - ۱۰

### جذباتی صحت

جن جذبات سے آدمی اپنا اور دوسروں کا بھلا کرتا ہے انہیں شریف النفسی کہتے ہیں۔  
۱۔ شریف النفسی سے ہمارے عادات و اخلاق پاک صاف ہوتے ہیں اور اچھے نتائج آتے ہیں۔

۲۔ صحیح نظریہ کے اپنانے سے ترقی میں بھٹکاؤ نہیں ہوتا۔

۳۔ جس کے جذبات بہتر ہوتے ہیں وہ کبھی کسی بھی حالت میں گھبراتا نہیں۔ وہ اپنی طاقت کو بچا کر صحیح سمت میں صرف کرتا ہے۔ ہر کام میں کامیاب ہوتا ہے۔ جس کے جذبات غصہ اور تکبر کے ہوتے ہیں وہ اپنی طاقت کو بیکار کر دیتا ہے۔

## سبق - ۲۴ جذباتی صحت

جو اپنا اور دوسروں کا بھلا اور بہتر سوچتا ہے، اس کے من میں بھلے اور اچھے جذبات کا اظہار ہوتا ہے۔ جیسے جذبہ کا نقشہ ذہن میں ابھرتا ہے۔ وہ پورا ہونے لگتا ہے، اس لئے ہمیں نڈر، باہمت، صابر، عقیدت اور نرمی وغیرہ جذبات کے فروغ کے لئے نیک جذبات پر دوبارہ غور و خوص کرنا ہوگا۔

### ۱۔ نڈر

جو اپنی منزل پانا چاہتا ہے وہ راستوں کے خطروں سے نہیں ڈرتا۔ وہ نڈر ہو کر آگے بڑھتا ہے۔ ساتھیوں میں جوش بھرتے ہوئے انہیں بھی منزل کی طرف آگے بڑھنے کے لئے راغب کرتا ہے۔

### ۲۔ صبر:

ایک لڑکا، آم کا پیڑ لگاتا ہے۔ پیڑ لگا کر صبر سے انتظار کرتا ہے۔ وہ بڑی خوشی سے ہر دن اسے سینچتا ہے۔ پودا جیسے جیسے بڑھتا جاتا ہے اس کی خوشی بھی بڑھتی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ دھیرے دھیرے وہ پودا بڑا ہو کر پیڑ بن جاتا ہے اس میں پھل آجاتے ہیں۔ ہر کام کا وقت ہوتا ہے۔ بے تاب نہ ہو، بے صبر نہ ہو۔ باغ کا مالی شاید اپنے پیڑ پودوں کو سوگھڑے پانی سینچے ہوں گے لیکن اپنے موسم میں ہی وہ اپنے پھل دیتے ہیں۔

### ۳۔ برداشت

ایک سوامی جی تھے، ان کا نام آچار یہ بھکشو تھا۔ وہ بہت ہی صابر تھے۔ ایک آدمی ہر دن آتا اور ان کے سر پر ایک ٹھولا مار کر چلا جاتا۔

سوامی جی نے کہا ’لوگ ایک مٹی کی ہانڈی خریدتے ہیں تو بھی چار بار بجا کر دیکھتے ہیں۔ یہ ہماری قوت برداشت کا امتحان لے رہا ہے کیا وہ ہمارا امتحان بھی نہ لے؟ آگے چل کر ایک دن اس آدمی نے سوامی جی کو اپنا گرو بنالیا اور وہ ان کے اصولوں کو ماننے لگا۔

### ۴۔ عقیدت

جیسے ہی اس کے دل میں عقیدہ آ گیا وہ شخص سوامی کا بھکت بن گیا۔

ان سے گیان دھیان سیکھنے لگا۔

وہ اتنا رحم دل بن گیا کہ جب سوامی جی چلتے تو ان کے راستے کے کانٹے چن چن کر دور

پھینکتا جاتا تھا۔

وہی شخص جذباتی طور پر اتنا صحت مند ہو گیا کہ کسی بھی جانور کو تکلیف دینا گناہ سمجھنے لگا۔

### ۵۔ شرافت

شرافت زندگی میں شیرینی گھولتی ہے۔ اس لئے شرافت کی فکر کریں۔ اسے اپنے برتاؤ میں لائیں۔ جو اس کو جانتا ہے، وہ دوسروں کے ساتھ نرم برتاؤ ہی کرے گا۔

دوڑ کے ہوٹل کے ایک کمرے میں رہتے ہیں۔ ایک لڑکے کا دل ستار بجانا چاہتا ہے تو وہ اپنے ساتھی سے پوچھتا ہے ’بھیا کیا میں ستار بجالوں؟‘ اس کی شرافت سے متاثر ہو کر وہ اجازت دے دیتا ہے دونوں ستار کے سروں کا لطف اٹھاتے ہیں۔ ایک دوسرے سے تشکرانہ جذبہ کا اظہار کرتے ہیں۔ ان کی دوستی اور گاڑھی ہو جاتی ہے۔

شرافت سے دوستی گاڑھی ہوتی ہے۔ دوست بنانے کے لئے ہمیں شریف برتاؤ

کرنا چاہئے۔

## آپ نے جانا

- ۱۔ نیک جذبات سے ہمارے اخلاق صاف ہوتے ہیں اور نتائج اچھے ہوتے ہیں
- ۲۔ منزل حاصل کرنے کا بھرپور عزم ہمارے اخلاق کو صاف بناتا ہے اور نتیجہ اچھا نکلتا ہے۔
- ۳۔ جو کٹھنائیوں سے نہیں ڈرتا، رکاوٹوں کو چیر کر جوش و خروش سے آگے بڑھتا ہے سب اس کی عزت کرتے ہیں۔
- ۴۔ ہمت کا جذبہ رجائیت ہوتا ہے، اس سے من چاہا نتیجہ یقینی ہے۔
- ۵۔ قوت برداشت کا جذبہ تناؤ سے چھٹکارا دلاتا ہے اور باطنی سکون عطا کرتا ہے۔
- ۶۔ عقیدت کا جذبہ ہمدردی پیدا کرتا ہے اس سے شخص صحتمند بنتا ہے۔
- ۷۔ شریف النفسی کا جذبہ ہمیں منکسر المزاج بناتا ہے۔ اس کا نتیجہ دوستی ہے۔

## کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ نیک جذبات سے اخلاق کیسے بنتے ہیں؟
- ۲۔ منزل مقصود کے حاصل کرنے کے عزم سے اخلاق میں کیسے تبدیلی آتی ہے؟
- ۳۔ جو مشکلات سے ٹڈر ہوتا ہے وہ رکاوٹوں کو چیر کر کیسے آگے بڑھتا ہے؟

## آپ کو کرنا ہے

نیک جذبات کے فروغ کی مشق۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد نیک جذبات کے کئی نظریات طلباء کو سنائیں اور مشق کرائیں۔

## سبق - ۲۵

### صحیح نظریہ

پانچ اندھے آدمی ہاتھی دیکھنے گئے۔ پہلے نے ہاتھی کی سونڈ پکڑی اور اسے اچھی طرح ہاتھ سے ٹٹول کر دیکھا۔ دوسرے نے اس کے کان پکڑے اور

انہیں اچھی طرح جانچ کر دیکھا۔

تیسرے نے اس کے پیر پکڑے اور انہیں اچھی طرح پرکھا۔

چوتھے نے اس کے پیٹ اور جسم پر ہاتھ پھیرا اور اچھی طرح چھو کر دیکھا۔

پانچویں نے اس کی دم پکڑی اور اسے اچھی طرح ٹٹول کر دیکھا۔

ہاتھی کو دیکھ کر وہ اپنے گاؤں واپس آئے۔ وہاں پر لوگوں نے پوچھا کیا ہاتھی

دیکھا ہے؟ کیسا ہوتا ہے۔

پہلے نے کہا ہاتھی موٹے پائپ جیسے ہوتا ہے، اس نے ہاتھی کی سونڈ دیکھی تھی۔ دوسرے نے کان جانچے تھے اس نے کہا کہ یہ غلط بولتا ہے۔ ہاتھی تاڑ

کے نچکھے جیسے ہوتا ہے۔ تیسرے نے دونوں کی بات کاٹتے ہوئے کہا۔ ”ہاتھی کھجے جیسا ہوتا ہے“ اس نے ہاتھی کا پیر پکڑا تھا۔ چوتھے نے کہا کہ یہ سب

جھوٹ بولتے ہیں، میں نے خود محسوس کیا ہے کہ ہاتھی دیوار جیسا ہوتا ہے۔ اس نے ہاتھی کے پیٹ اور جسم پر ہاتھ پھیرا تھا۔ پانچویں نے کہا۔ ”جھوٹ کی حد

ہوگئی۔ ہاتھی کو میں اچھی طرح جان چکا ہوں۔ وہ ڈنڈے جیسا ہوتا ہے۔ اس نے ہاتھی

کی دم پکڑی تھی۔ اس طرح پانچوں آپس میں جھگڑنے لگے۔

کیا یہ پانچوں جھوٹ بول رہے تھے؟ نہیں۔ پانچوں میں جزوی سچائی تھی۔

جب تک پانچوں کی دیکھی گئی سچائی کو ایک ساتھ ملا کر نہیں دیکھا جائے گا تب تک

ہاتھی کی صحیح پہچان نہیں ہو سکے گی؟

اس طرح جب تک سچائی کے کئی پہلوؤں کو نہیں ملائیں گے تب تک سچائی کا پتہ نہیں چل سکتا۔ سچائی اصرار اور ضد میں نہیں بلکہ سچائی کو مان لینے میں ہے

۔ انا گرہ، اینکا نتوا دے۔ یہی صحیح نظریہ ہے۔

آپ نے جانا

۱۔ جس طرح ہاتھی کے مختلف اعضاء ہوتے ہیں اسی طرح سچائی کے بھی کئی اعضاء ہوتے ہیں۔

۲۔ جس طرح صرف ایک اعضاء پورا ہاتھی نہیں ہوتا اسی طرح جزوی سچائی مکمل سچائی نہیں ہوتی۔

- ۳۔ ہاتھی کو جاننے کے لئے اعضاء کو ملا کر دیکھنا ہوتا ہے۔ اسی طرح سچائی کے تمام جزویات کو ملا کر دیکھنا ہوتا ہے۔  
 ۴۔ سچائی ایک طرفہ نہیں کئی طرفہ ہے۔ یہی صحیح نظریہ ہوتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ اندھوں نے ہاتھی کے کن کن اعضاء کو دیکھا اور کیا کہا؟  
 ۲۔ کیا ایک حصہ پورا ہاتھی ہوتا ہے؟  
 ۳۔ ہاتھی کو جاننے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟  
 ۴۔ سچائی کو جاننے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟

آپ کو کرنا ہے

- ۱۔ ہاتھی کے سبھی اعضاء کو ملا کر پورا ہاتھی بنائیں۔  
 ۲۔ سبھی خیالات میں سچائی کی تلاش کریں۔ سچ جہاں بھی ہمیں ملے اسے مان لینا چاہئے۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد اسی طرح کے حالات بنا کر طلباء کو صحیح نظریہ کی اہمیت سمجھائیں۔

## سبق - ۲۶

### کامیابی کا راز

مثبت جذبات کا طالب علم زندگی میں کامیاب ہوتا ہے، وہ مخالف خیالات رکھنے والوں کے لئے بھی قوت برداشت کا حامل ہوتا ہے۔ اسکی جذباتی صحت ہمیشہ اچھی رہتی ہے۔ کسی لڑکے کے مخالف خیالات کو سن کر اس پر کوئی غصہ نہیں کرتا۔ کہتا ہے کہ اپنے اپنے خیالات کا اظہار ہر کسی کا حق ہے۔ یہ اس کے صحت مندانہ جذبہ کو ظاہر کرتا ہے۔

#### ۱۔ جذباتی فعل

ایک طالب علم جو بھی کام کرتا ہے اس کام میں اپنے آپ کو پوری طرح وقف کر دیتا ہے۔ اس کا کام اچھا ہوتا ہے۔ وقت کی بھی بچت ہوتی ہے۔ دور دور تک شہرت پھیلتی ہے۔ اسے ذہنی فعل (بھاء کریا) کہتے ہیں۔ یہ بھی صحت مندانہ اور ٹھوس جذبات کا اظہار ہے۔

#### ۲۔ کاہلی

ایک طالب علم اپنا وقت نیند میں کھوتا ہے۔ دیر سے اٹھنے کے سبب جو کام کرتا ہے اس میں دیری ہوتی ہے۔ وہ کام میں وقف نہیں ہو پاتا اس لئے اس کا کام بھی ٹھیک نہیں ہو پاتا۔ کام کرنے میں وقت بھی کافی زیادہ لگ جاتا ہے۔ اس سے دور دور تک بدنامی پھیلتی ہے اسے پر ماد کریا، ایسے فعل کی جڑیں کاہلی میں پیوست ہوتی ہیں۔

#### ۳۔ امداد باہمی

ایک طالب علم خود تو کام کرتا ہے لیکن دوسروں سے کروا نہیں سکتا کیونکہ کسی سے پٹنی نہیں۔ وہ اپنے کام میں دوسروں سے بھی مدد نہیں پا سکتا۔ کیونکہ وہ خود کسی کو مدد نہیں دیتا۔ اس کا کام بہت کم ہوتا ہے۔

ایک طالب علم کام کرتا ہے اور دوسروں سے بھی کام کروانا جانتا ہے، کیونکہ اس کی سب سے دوستی ہے۔ وہ اپنے کام میں سب کی مدد بھی پاتا ہے۔ وہ خود مدد کرنا بھی جانتا ہے۔ اس امداد باہمی کا جذبہ کہتے ہیں۔ کام کرنے اور کروانے کا یہ صحتمند طریقہ ہے۔

### ۴۔ احتیاط

ایک طالب علم بھوک سے تھوڑا کم متوازن غذا لیتا ہے جو ٹھیک سے ہضم کرتا ہے۔ اس سے ضمیر متحرک ہوتا ہے۔ اپنے کام میں قابلیت پیدا کرتا ہے۔ وہ آگاہی کی زندگی گزارتا ہے۔

ایک طالب علم کھانے میں احتیاط نہیں رکھتا۔ وہ مزیدار غذا خوب کھاتا ہے۔

اس کا کھانا جلدی ہضم نہیں ہوتا۔ اس پر کاہلی چھائی رہتی ہے۔ وہ کوئی بھی کام ماہرانہ طور پر نہیں کر سکتا۔

ایک طالب علم اتنا سنجیدہ ہے کہ غیر ضروری طور پر نہیں بولتا۔ وہ تبھی بولتا ہے جب کبھی کوئی اس سے پوچھتا ہے۔ پوچھنے والے کو جواب بھی مختصر ہی دیتا ہے۔ وہ ضرورت پڑنے پر ہی کچھ پوچھتا چھرتا ہے۔ اس سے اس کی طاقت بے کار میں برباد نہیں ہوتی۔ اپنا وقت ضروری کاموں میں لگاتا ہے اور آگے بڑھ جاتا ہے۔

ایک لڑکا سنجیدہ نہیں ہوتا۔ بولتا ہی رہتا ہے۔ کوئی پوچھے تب بھی، نہ پوچھے تب بھی بولتا ہے۔ اس کا سارا وقت بولنے میں ہی برباد ہو جاتا ہے۔ بہت ضروری کام بھی دھرا رہ جاتا ہے۔

جو اپنی طاقت کو بچا کر صحیح طریقہ سے منصوبہ بندی کرنا جانتا ہے وہ کامیاب ہوتا ہے۔

### آپ نے جانا

۱۔ رد عمل سے طاقت برباد ہوتی ہے۔

۲۔ کاہلی سے ہماری طاقت فضول میں بیکار ہوتی ہے۔ زیادہ کھانے سے کاہلی پیدا ہوتی ہے۔

۳۔ غیر ضروری طور پر بولنے سے طاقت برباد ہوتی ہے۔

۴۔ اپنی طاقت کو بچا کر، صحیح کام میں تندہی سے لگانے سے کامیاب ہوتے ہیں۔

۵۔ جو دوسروں کی امداد لینا جانتا ہے، وہ جلد کامیاب ہو جاتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ رد عمل سے طاقت کیا ہوتی ہے؟
- ۲۔ کاہلی سے ہماری طاقت کیا ہوتی ہے۔ زیادہ کھانے سے کیا ہوتا ہے؟
- ۳۔ غیر ضروری طور پر بولنے سے طاقت برباد کیوں ہوتی ہے؟
- ۴۔ اپنی طاقت کو بچا کر، جینے کی سائنس میں تندہی سے لگانے سے کیوں کامیاب ہوتے ہیں؟
- ۵۔ جو دوسروں کی امداد لینا جانتا ہے، وہ کیسے کامیاب ہو جاتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے۔

- ۱۔ اپنی طاقت کو بچانے کے لئے رد عمل سے بچنا ہے۔
- زیادہ کھانے سے بچنا ہے جس سے کاہلی نہ آئے۔
- غیر ضروری بولنے سے احتراز جس سے فرد بچے
- ۲۔ اپنی منزل مقصود کو حاصل کرنے کے لئے تندہی سے کام کرنا ہے
- سب کی مدد حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے

اساتذہ کو ہدایت

استاد کام کی مہارت اور امداد کے جذبات کو طلباء میں ابھارنے کے لئے مشترکہ اجلاس منعقد کریں۔

## سبق - ۲۷

### منفی جذبات

جن جذبات سے آدمی اپنا اور دوسروں کا برا کرتا ہے انہیں منفی جذبات کہتے ہیں۔ جیسے کوئی غصہ میں آکر دوسرے پر حملہ کرتا ہے۔ وہ اپنی طاقت رائیگاں کرتا ہے۔ دوسرے کو چوٹ پہنچا کر ہمیشہ کے لئے اسے دشمن بنا لیتا ہے۔ دشمنی کا بیج بولیتا ہے۔

#### ۱۔ غصہ

جاہل آدمی میں بے حد غصہ ہوتا ہے۔ ایسا آدمی من چاہی چیز نہ ملنے پر یا ان چاہا ہونے پر دوسروں کو قصور وار سمجھ کر ان پر غصہ کرتا ہے۔ اس سے بدلہ لینے کی کوشش کرتا ہے۔ ایسے شخص کا غصہ جلدی ٹھنڈا نہیں ہوتا، وہ پتھر پر کھینچی لکیر کی طرح اٹل رہتا ہے۔

صحیح معلومات میں جس کا عقیدہ ہوتا ہے، وہ اپنے غصہ پر قابو پا لیتا ہے۔ اگر اسے غصہ آ بھی گیا تو وہ اپنی حدود میں رہتا ہے۔ اپنی پیاری چیز کے کھوجانے پر یا ان چاہے حادثات کے ہو جانے پر بھی وہ پرسکون رہتا ہے۔ اس کا غصہ بل چلاتے کسان کی لکیر جیسا ہوتا ہے۔

جو غصہ کی برائی کو سمجھ کر اس کو ٹھنڈا کرنے کا ارادہ کرتا ہے، وہ ریت پر پڑی لکیر کی طرح ہے جو خوشگوار یا ناخوشگوار کی استعمال سے غصہ کو کافی ٹھنڈا کر لیتا ہے اس کو دیاسلائی کی تیلی پر لگے کیمیا کی طرح جاننا چاہئے۔ جس میں ضرورت پڑنے پر جلنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کو آشکیر غصہ کہا جا سکتا ہے۔ اس کا اثر پانی پر پڑی لکیر کی طرح ہوتا ہے۔ جب پانی پر لکڑی کی کشتی چلتی ہے تب پانی پر لکیر پڑتی ہے اور ٹپتی ہے۔

#### ۲۔ غرور و تکبر

جاہل کے غرور و تکبر کی کوئی حد نہیں ہوتی۔ وہ شخص اپنے سوا کسی کو کچھ نہیں سمجھتا۔ یہ غرور پتھر کے ستون کی طرح مضبوط ہوتا ہے۔

علم کی کرن سے جو ایسا سمجھ لیتا ہے کہ اس وسیع دنیا میں میرا علم ایک بوند برابر بھی نہیں ہے، میں کیسے فخر کروں؟ اس جذبہ سے غرور محدود ہو جاتا ہے۔ اس کا غرور غیر جانبدار ہو کر ہڈی کے ستون

جیسا ہو جاتا ہے۔

جو فخر کو برائی سمجھ کر اسے مٹانے کا مصمم ارادہ کر لیتا ہے اس کا فخر بہت ہلکا ہوتا ہے، یہ لکڑی کے ستون

جیسے ہوتا ہے۔

جو جینے کی سائنس میں بتائے گئے پر یکشا دھیان اور انوپر یکشا کے طریقوں سے فخر کو جان کر اس

کی جگہ عاجزی و انکساری کے جذبات اپناتا ہے اس کا فخر بہت ہی کم رہ جاتا ہے۔ اس کی حالت نیل

سے بنے کھجے جیسے ہوتی ہے۔ یہ سچولن اپنا کار کھلاتا ہے

ایسے کئی منفی جذبات ہیں۔ غصہ اور فخر و غرور ان میں اہم ہیں۔ جیون و گیان میں فروغ کے لئے منفی جذبات کو مٹانا بھی ایک اہم کام ہے۔

آپ نے جانا

۱۔ منفی جذبات اپنا اور پرایا نقصان کرنے والا ہوتے ہیں۔

۲۔ غصہ چار قسم کا ہوتا ہے۔ لامحدود، غیر ارادی، ارادی اور آتشگیر۔

۳۔ فخر چار قسم کا ہوتا ہے۔ لامحدود، غیر ارادی، ارادی اور آتشگیر۔

۴۔ جیون و گیان میں بتائے گئے خوشگوااری اور ناخوشگوااری سے غصہ اور

فخر پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ منفی جذبات سے اپنا اور پرانے کا نقصان کیسے ہوتا ہے؟

۲۔ غصہ کتنے قسم کا ہوتا ہے؟ ان کے نام بتائیں۔

آپ کو کرنا ہے

اپنے غصہ وغیرہ دیگر جذبات کو ٹھنڈا کرنے کا تجربہ۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو غصہ، فخر وغیرہ منفی جذبات کو ٹھنڈا کرنے کے طریقے بتائیں اور تجربہ کریں۔

دیکھیں : جیون و گیان پر شکشک ڈائری اور زردیشکا۔

## اکائی - ۱۱ اقداری تعلیم

۱۔ اعلیٰ نمونہ کا تعلم اور ان کا کاروبار میں استعمال اقداری تعلیم کہلاتا ہے۔

۲۔ خاکی ذرات آسمان میں تیرتے ہیں کیونکہ وہ ملائم اور ہلکے پھلکے ہوتے ہیں۔

۳۔ کسی دکھیارے کو مت ستاؤ، یہی سچی ہمدردی ہے۔

۴۔ نڈرہ کر عدم تشدد کو اپنا سکتے ہیں۔

۵۔ خودضابطہ سے جمہوریت کے خواب کی تعبیر پوری ہوتی ہے۔

## سبق - ۲۸

### برداشت

دو لڑکے مکان کے سامنے کھیل رہے تھے۔ اچانک گیند دروازے کے سامنے شیشے سے ٹکرائی۔ شیشہ ٹوٹ گیا۔

ماں نے دونوں بھائیوں کو متنبہ کیا، دیکھو تم لوگوں نے کتنا نقصان کر دیا؟ دونوں لڑکوں میں قوت برداشت نہ تھی دونوں رونے لگے اور ماں کو کوسنے لگے۔

ماں نے انہیں سمجھایا کہ تمہیں رونا نہیں چاہئے۔ اگر تم اچھے لڑکے بنا چاہتے ہو تو برداشت کرنا سیکھو۔ دروازے کے شیشے کی طرح کمزور مت بنو۔ قلعی یا ٹین جیسے بھی مت بنا۔ برتن میں رکھ کر تھوڑی سی آج دکھانے سے قلعی گل کر پانی پانی ہو جاتی ہے۔ تھوڑی کی چھوٹی سی چوٹ پر کاغذ کی طرح پھیل جاتی ہے۔

ماں نے انہیں بتایا کہ تمہیں جدوجہد کرنے والا اور برداشت کرنے والے لڑکوں کی سوانح پڑھنی چاہئے۔ ایٹور وڈیا سا گر کو دیکھو، ان کے گھر میں بہت غریبی تھی۔ ماں کے پاس اتنے پیسے نہیں تھے کہ بیٹے کے لئے مٹی کا تیل خرید کر لائین جلا سکیں۔ پھر بھی انہوں نے ہمت نہیں ہاری۔

بہادر اور قوت برداشت رکھتے تھے کہ رات بھر سڑک کی روشنی کے سہارے پڑھتے رہتے تھے لامحدود علم حاصل کر کے وڈیا سا گر یعنی علم سمندر کہلائے۔ مشکل وہی اٹھا سکتا ہے جو ہمت والا اور صابر ہوتا ہے۔

ماں نے دونوں لڑکوں کو مثال دے کر سمجھایا کہ دیکھو ہیرا کتنا چمکیلا ہوتا ہے۔ وہ چوٹیں سہہ جاتا ہے مگر ٹوٹتا نہیں، چوٹ سہی، ٹوٹتا نہیں، تب پائی پہچان۔ سونا بھی بہت برداشت کرنے والی دھات ہے۔ کتنی چوٹیں سہتا ہے؟ سہنے سے اسکے الگ الگ قسم کے زیورات بنتے ہیں۔

ماں نے دونوں لڑکوں کو بتایا دیکھو کتنا خوبصورت شعر ہے، اس شعر کا مطلب

ہے۔ ”کانچ، قلعی اور بے قرار آدمی، کبھی لوگوں کی محبت نہیں پاسکتا، یہ تو صرف ہیرا، سونا اور صابر لوگ ہی کسوٹی پر پورا اترتے ہیں“

## آپ نے جانا

- ۱۔ وہ آدمی جو بے صبر اور بے قرار ہوتا ہے صابر نہیں ہوتا۔
- ۲۔ وہ کانچ اور قلعی کی طرح چوٹ اور دباؤ نہیں سہہ سکتے۔
- ۳۔ مشکل اور تکالیف کو وہی سہہ سکتا ہے جو ایشور چندروڈیا ساگر کی طرح صابر ہوتے ہیں۔
- ۴۔ ہیرا اور سونا چوٹیں اور تاپ چھیل کر اپنا روپ نکھارتے ہیں۔

## کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ بے صبرے انسان کا مقابلہ کس سے کیا گیا ہے؟
- ۲۔ بہادر انسان کا مقابلہ کس سے کیا گیا ہے؟
- ۳۔ کانچ اور قلعی کیا چوٹ اور تاپ سہہ سکتے ہیں؟
- ۴۔ ہیرا اور سونے کی چوٹ مارنے اور تاپنے کا کیا نتیجہ نکلتا ہے؟

## آپ کو کرنا ہے

برداشت کی مشق ہفتہ میں تین بار کریں۔

## طریقہ

- ۱۔ جس آسن میں آرام سے بیٹھ سکیں، اس میں بیٹھیں۔ گنگنا ہٹ کی آواز (۹) بار کریں، کاپو تسرگ کریں ۷ منٹ۔ وشدھ مرکز پر نیلے رنگ کا دھیان کریں۔
- ۲۔ نیلے رنگ کی سانس لیں۔ محسوس کریں کہ سانس کے ساتھ نیلے رنگ کے ایٹم اندر جا رہے ہیں ۳ منٹ
- ۳۔ نوری مرکز پر دھیان مرکز کو کرانو پر یکشا کریں ذہنی توازن بڑھ رہا ہے، برداشت کا جذبہ ابھر رہا ہے ان جملوں کو نو مرتبہ دہرائیں نو بار ذہن میں اعادہ کریں۔

۴۔ اپنے ذہن میں سوچیں

جسمانی، ذہنی تکالیف کو ایک ہی جذبہ سے سہوں گا۔ سکھ دکھ دونوں کو برابر سہوں گا۔ سہولت ہو یا تکلیف دونوں حالتوں کو میں برابر سہوں گا۔ یہ ادراک مجھے متاثر کر رہا ہے۔ ان کے تاثر کو مجھے کم کرنا ہے۔ اگر ان کا تاثر بڑھا تو میری طاقتیں گھٹیں گی۔ جتنا ان سے کم متاثر ہوؤں گا میری طاقتیں بڑھیں گی۔

اس لئے برداشت کی فروغ میری زندگی کی کامیابی کا جادوئی منتر ہے۔ ۱۰ منٹ

۵۔ بھنھنانے کی آواز ساتھ دھیان کو ختم کریں۔ ۲ منٹ

### شعر کو زبانی یاد کریں

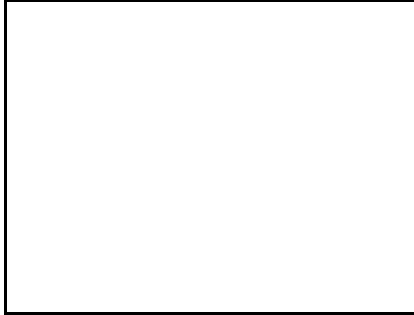
کاچ، قلعی اور بے قرار آدمی کبھی نہ پائے محبت یہ تو ہیرا اور سونا اور صابرو لوگ ہیں جو ہتھوڑوں کی مار سہہ سکتے ہیں۔  
 ”کاچ، قلعی اور بے قرار آدمی، کبھی لوگوں کی محبت نہیں پاسکتا، یہ تو صرف ہیرا، سونا اور صابرو لوگ ہی ہیں جو ہتھوڑوں کی مار سہہ سکتے ہیں۔“

### اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو برداشت انوپریکشا ہفتہ میں تین مرتبہ کرائیں۔ پہلے کے تجربوں کو جاری رکھیں۔

## سبق - ۲۹

### نرم مزاجی

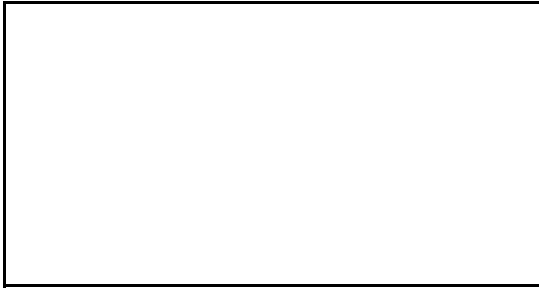


نرم مزاج آدمی منکسر المزاج اور ملائم ہوتا ہے  
نرم مزاجی کا مترادف ملائمت ہے

دھول چڑھے آسمان میں ملائمت کے سبب  
پتھر ٹھوکر کھاتا ہے اپنی سختی کے سبب



اسی طرح نرم مزاج شخص سماجی ہوتا ہے۔ اسے سبھی چاہتے ہیں وہ دھیرے دھیرے  
سماج میں اونچا اٹھنے لگتا ہے۔  
پتھر کی طرح سخت مزاج شخص متکبر ہوتا ہے اس سے سماج کے سبھی لوگ دور رہتے ہیں  
ایسے ہی تھے ایک گاؤں کے جاگیردار۔



سماج میں کسی کے ہاں دعوت ہوتی یا کوئی عوامی جلسہ ہوتا تو جاگیردار صاحب گھوڑے  
پر چڑھ کر جاتے۔ نیچے بھی نہیں اترتے اور اوپر سے ہی پوچھ لیتے سب ٹھیک تو ہے نہ؟  
ایک دن جاگیردار کے گھر پر بیٹے کی شادی کی دعوت تھی۔ سب کو دعوت دی۔ دعوت  
میں طعام کا انتظام نہ ہو سکا کیونکہ کوئی پہنچا ہی نہیں تھا۔ جاگیردار اس بیٹھا تھا۔  
ٹھیک وقت پر گاؤں کے سبھی لوگ گھوڑوں پر چڑھ کر آئے اور اوپر ہی بیٹھے بیٹھے ہی  
کہنے لگے کیوں سب ٹھیک تو ہے نہ؟ کھانا تیار ہے نا؟ جاگیردار نے کہا۔



آپ لوگ ایسا کیوں کر رہے ہیں؟ نیچے اتر دو رکھانا تیار کر دو۔  
جاگیردار کو سبق سکھانے کے لئے ہی گھوڑے کرائے پر لئے گئے تھے۔ جاگیردار نے  
سمجھ لیا کہ یہ گھمنڈ کا نتیجہ ہے۔ جاگیردار نے اپنی عادت کو نرم بنا کر معافی مانگی۔ جاگیر  
دار کی نرمی نے سب کے دلوں کو جیت لیا اور سب مل کر کام میں جٹ گئے۔

آپ نے جانا

۱۔ منکسر المزاج آدمی سماجی ہوتا ہے۔ متکبر آدمی اکیلا ہو جاتا ہے۔ اس کا کوئی ساتھ

نہیں دیتا۔

۲۔ جاگیردار صاحب کس کی مدد نہیں کرتے تھے۔ انکی کسی نے مدد نہیں کی۔ دعوت کے دینے پر لوگوں نے جاگیر کو اس کے غرور کا تجربہ کرایا۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ آدمی کو منکسر المزاج کیوں رہنا چاہئے۔ غرور کیوں نہیں کرنا چاہئے؟

۲۔ جاگیردار کیا کرتا تھا؟

۳۔ لوگوں نے اس کو کیسے سبق سکھایا؟

آپ کو کرنا ہے

عاجزی کے جذبات سے دوسروں کی مدد۔ نرم مزاجی کی انوپریشا کی مشق کریں۔

طریقہ

۱۔ جھنجھناھٹ کی آواز، ۲ منٹ

۲۔ سستانا ۵ منٹ

۳۔ ہرے رنگ کی سانس لیں۔ محسوس کریں کہ ہرے رنگ کنگ کے ذرات سانس کے ساتھ داخل ہو رہے ہیں۔ ۵ منٹ

۴۔ امن مرکز پر ذہن کو مرکوز کر کے انوپریشا کریں۔ نرم مزاجی کا جذبہ فروغ پارہ ہے۔ غرور کا جذبہ گھٹ رہا ہے۔ ان جملوں کو ۹ (نو) مرتبہ بولیں اور نو

مرتبہ ذہن میں دہرائیں۔

۵۔ ادراک کریں۔ فرد اور چیزوں کے لئے میرا رویہ نرم ہونا چاہئے۔ مجھے اپنے غرور کی نمائش نہیں کرنی چاہئے۔ اپنی بھول کے لئے افسوس ظاہر کرنا،

ناخوشگوار برتاؤ ہو جانے پر معافی، اپنے آپکو بڑا بنانے کا طریقہ ہے۔ ۱۰ منٹ

۶۔ جھنجھناھٹ کی آواز کے ساتھ تجربہ کو ختم کریں ۲ منٹ

اساتذہ کو ہدایت

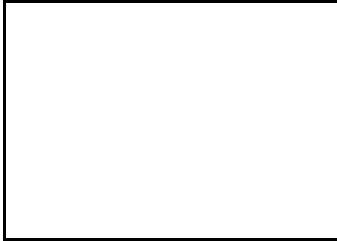
استاد طلبا تکون نرم مزاجی کی نمائش کر کے مشق کرائیں۔

## سبق - ۳۰

### رحمِ لی

کسی کی تکلیف سے پیدا ہونے والی ذہن کی عزت رحم ہے۔ ظلم فرد کو بے رحم بنا دیتا ہے۔ ظلم کو چھوڑ کر خود کے جذبے فروغ دینا رحم کی خصوصیت ہے۔ سور یہ پور شہر میں ورشنو اور اندھک نامی دو خاندان مل کر حکومت کرتے تھے۔ ورشنو خاندان کے رحمل سردار و سودیو اور اندھک خاندان کے سردار سمندر روجے تھے۔ ورشنو خاندان کے سردار و سودیو کے دو فرزند ہوئے بلرام اور کیشو؟ (کرشنا) اندھک خاندان کے سمندر روجے کے چار بیٹے تھے ارشٹ نوم، رتھ نوم، ستیہ نوم، اور درڈھنومی۔

ارشٹ نوم جب ۸ برس کے ہوئے تو کرشن نے کنس کو قتل کر دیا۔ مہاراج جراسندھ یادوں پر غصہ ور ہو گئے۔ موت سے ڈر کر یاد و مغربی سمندر دوراوتی یا دوارگانگر بسا کر رہنے لگے۔



کچھ وقت گزرنے کے بعد یادوؤں نے اپنی طاقت کو بڑھایا اور بلرام اور کرشن نے جراسندھ کو قتل کر ڈالا۔ یادو اب نڈر ہو کر راج کرنے لگے۔ ارشٹومی بہت رحمل تھے۔ وہ ان آئے دن کی جنگوں سے بہت بیزار تھے۔ مزید رکھانوں، شراب وغیرہ کی عادتوں سے چھٹکارا پانے کے لئے نفسانی خواہشوں سے دور رہنے لگے۔

سمندر روجے نے کیشو سے ارشٹ نیمی کو دنیاوی خواہشات کی طرف راغب کروانے کی کوشش کرنے کہا۔ کیشو نے رگنی، ستیہ بھاما وغیرہ سے ارشٹ نیمی کے ارادوں کو بدلنے کو کہا۔ لیکن جب کامیاب نہیں ہوئے تو کیشو نے خود سمجھایا۔ ”ریشھ اور دیگر تیر تھنکر بھی شادی ہونے کے بعد میں ہی دنیا کو تیا گا تھا۔ آپ بعد میں بھی دنیا تیاگ سکتے ہیں“ ارشٹ نیمی نے پکے ارادے کو جان کر کیشو کی بات مان لی۔ کیشو نے یہ بات سمندر روجے سے کہہ دی۔ ایک دن کیشو نے بھوج خاندان کے راجا اگر سین کی بیٹی راجی متی کو ارشٹ نیمی کے لائق سمجھ کر، شادی کا پیغام بھیجا۔ اگر سین نے اسے رحملی کا اقدام سمجھ کر پیغام قبول کر لیا۔ دونوں خاندانوں میں خوشیاں چھا گئیں۔ شادی کا دن طے ہو گیا۔ ارشٹ نیمی کو دولہا اور راجی متی کو دلہن بنا یا گیا۔ رتھ پر سوار ارشٹ نیمی اپنی برات کے ساتھ شادی کے منڈپ کے پاس آئے۔ باجے بج رہے تھے۔ منگل دیپ جل رہے تھے۔ ہزاروں لوگوں نے دولہا کے جلوس کو دیکھا۔ وہ بہت خوش ہوئے۔ اسی وقت ارشٹ نیمی کے کانوں میں کرونا کی آوازیں سنائی دے رہی تھیں، انہوں نے سار تھی سے سوال کیا یہ الفاظ کس کے ہیں؟ سار تھی نے کہا ’یہ الفاظ ان بے زبان جانوروں کے ہیں جو آپکی شادی میں شامل ہونے والے لوگوں کے لئے غذا بننے والے ہیں۔ یہ بے چارے مرنے کے خوف سے چلا رہے ہیں۔ ارشٹ نیمی دل ہی دل میں سوچنے لگے کہ اپنے سکھ کے لئے ہزاروں جانوروں کو قتل کر دیتے ہیں۔ جن کو یہ مارتے ہیں کیا انہیں جلا سکتے ہیں؟ ان بے گناہ جانوروں نے ان کا کیا بگاڑا ہے؟ ان کے باطن میں رحم اٹھ پڑا، آدمی اپنی خواہش کو پورا کرنے کے لئے کیسے ظلم کے کام کرتا ہے؟ انہوں نے عہد لیا کہ ”میں علم حاصل کروں گا اور کائنات کے جانوروں کو دکھ سے چھٹکارا دلاؤں گا“۔ انہوں نے سار تھی سے رتھ واپس لوٹانے کو کہا۔

صرف جانور اور مویشیوں کے لئے جاگے رحم نے ارشٹ نیمی کو واپس لوٹایا۔ راجی متی نے جب یہ بات سنی تو وہ بے ہوش ہو کر زمین پر گر پڑی۔ لوگوں

نے ارشٹ نیمی کو بہت سمجھایا کہ وہ اپنے فیصلے پر پھر ایک بار غور کریں تو لیکن انہوں نے صاف انکار کر دیا اور کہا کہ وہ اس ظلم اور مادی تہذیب کے لئے اپنے آپ کو ذمہ دار نہیں ٹھہرائیں گے۔ شرون شکلاہ کو ارشٹ نیمی شسستر بن ادیان میں ۲ دن تک اپواں کیا، دیکھا لے کر گھر سے نکل گئے آگے چل کر ارشٹ نیمی نے جو دھرم کا پرچار کیا اس کا خلاصہ احتیاط اور امن ہے۔

ارشٹ نیمی برسوں تک ریاضت کرتے کرتے کیولیا (ریاضت کے بعد حاصل ہونے والا علم) حاصل کی۔ انہوں نے لوگوں سے کہا۔ ”تم جاگو اور دوسروں کو جگاؤ۔ مدہوشی کو تیاگ کر فرد مہمان بنتا ہے۔ جو بے جا ظلم تم اپنے ساتھ پسند نہیں کرتے وہ دوسروں کے ساتھ بھی مت کرو۔ اپنی ضرورتوں کو محدود کر لو۔ ظلم خود بھی کم ہو جائے گا۔ قبضہ کم کرو دنیا میں امن اپنے آپ آجائے گا۔“ ان کے اس پیغام کو سن کر راجیمستی اور بھائی رتھ نیمی اور کئی لوگوں کے ساتھ ارشٹ نیمی کے ہاتھوں دیکھا لے کر امن کے راستہ پر چل پڑے۔

## آپ نے جانا

- ۱۔ جو برتاؤ ہم اپنے ساتھ نہیں چاہتے وہ دوسروں کے ساتھ نہیں کرنا چاہئے۔
- ۲۔ جنہیں ہم جلا نہیں سکتے ان کو مارنے کا کیا حق ہے؟
- ۳۔ اپنی ضروریات کو کم کر و ظلم خود کم ہو جائے گا۔
- ۴۔ جانوروں کے لئے رحم نے ارشٹ نیمی کو دنیا تیاگ کر امن کی تلاش میں لگایا۔

## کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ ارشٹ نیمی دنیا سے بیزار کیوں ہوئے؟
- ۲۔ جنہیں ہم جلا نہیں سکتے، کیا انہیں مارنے کا اختیار ہے؟
- ۳۔ جو برتاؤ ہم اپنے ساتھ نہیں کر سکتے، وہ دوسروں کے ساتھ کرنا چاہئے یا نہیں؟
- ۴۔ ارشٹ نیمی نے نفسانی خواہشات سے کیوں دور ہوئے؟

## آپ کو کرنا ہے

۱۔ رحم کا تجربہ

طریقہ

بھینھناھٹ کی آواز ۲ منٹ

ستانا ۵ منٹ

گلابی رنگ کی سانس لیں

محسوس کریں کہ سانس کے ساتھ گلابی رنگ کے ذرات اندر داخل ہو رہے ہیں۔ ۳ منٹ

خوشی مرکز پر گلابی رنگ کا دھیان کریں۔

خوشی کے مرکز پر دھیان مرکوز کر کے انوپریشا کریں صحیح ادراک فروغ پارہا ہے۔ رحم کا جذبہ بڑھ رہا ہے۔ ان جملوں کو بار بار دہرائیں۔ دل ہی دل میں اس کا وظیفہ کریں۔

غور کریں ”غصہ، غرور، لالچ، حرص و ہوس آدمی کو ظالم بنا دیتے ہیں۔ ظالم آدمی دوسروں کو ٹھکتا ہے، ستاتا ہے۔ ناخوشگوار برتاؤ کرتا ہے۔ کوئی نہیں چاہتا کہ میرے ساتھ ناخوش گوار برتاؤ ہو تو پھر مجھے دوسروں کے ساتھ ناخوشگوار برتاؤ کیوں کرنا چاہئے؟ مجھے اچھی زندگی جینے کے لئے اور قوم کی زندگی کو پر امن بنا نے کے لئے رحمہ لی کا فروغ کرنا ہے۔ میں تجویز کرتا ہوں کہ میرے میں رحم کا جذبہ بڑھے گا۔ ۱۰ منٹ

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو رحمہ لی کی انوپریشا کی نمائش کر اس کی مشق کرائیں۔

## سبق - ۳۱

## نڈرپن

نڈرپن کا جذبہ باطن سے جاگنے والی روحانی طاقت ہے۔ پختہ ارادہ اپنی منزل کو حاصل کرنے میں نڈر رہتا ہے۔ ایک مرتبہ باپ نے بیٹے سے کہا۔ سزا کے ڈر سے اپنی غلطی کو چھپانا نہیں چاہئے۔ ایسا کرنا دوہرا گناہ ہے۔ غلطی کا سدھار کرنا ضروری ہے۔ یہی نڈرپن کی ریاضت ہے۔ حکومت اور دیگر کوئی بھی غلطی کرے تو ملک کی رعایا کو سزا کے ڈر سے خاموش نہیں رہنا چاہئے۔ گاندھی جی نے نا انصافی کے خلاف آواز اٹھائی اور انگریزوں نے انہیں سزا دی لیکن وہ نڈر ہو کر سزا بھگتتے رہے۔ انہوں نے سارے ہندوستانیوں کو نڈرپن کا سبق پڑھایا۔ اسی سے ہمارا ملک آزاد ہوا۔

بیٹے نے باپ کی بات کو عزت دی اور نڈر ہو کر سچائی کے لئے سزا کو بھگتنا ہو تو نڈر نے کا ارادہ کر لیا۔ ایک دن وہی لڑکا مدرسہ میں چھٹی ہونے پر دیگر لڑکوں کے ساتھ باغیچے میں چلا گیا۔ وہاں کئی بیڑوں پر آم لگے تھے سب کے منہ میں پانی آنے لگا۔ لڑکے آموں کو توڑنے کے لئے پتھر مارنے لگے۔ پتھر مارتے وقت ایک پتھر پاس کے ہی مکان کے کمرے میں جا کر ایک بچے کے سر میں لگا۔ بچہ زور سے چلایا۔ ”مار دیا۔ مار دیا۔“ آواز سن کر اس کی ماں دوڑی آئی۔ بچے کے ماتھے سے خون بہہ رہا تھا۔ اس نے غصہ میں آ کر پوچھا ”یہ پتھر کس نے مارا ہے؟“

سپاہی دوڑے۔ پکڑو پکڑو۔ آواز سن کر سب لڑکے بھاگ گئے۔ صرف ایک لڑکا بیٹھا ہوا ملا سپاہی وہاں پہنچا تو دیکھا ایک لڑکا بیٹھا ہوا ہے۔ شریف گھر کا لگتا ہے۔ اس نے پوچھا ”پتھر تم نے پھینکا؟“ اس نے کہا۔ ہاں پتھر میں نے پھینکا۔ میرے ساتھ اور بھی لڑکے تھے وہ سب بھاگ گئے؟“

سپاہیوں نے کہا۔ ”ارے بیوقوف تمہیں پتہ ہے پتھر سے کس کو چوٹ لگی ہے؟ وہ کون ہے؟ وہ کلکٹر صاحب کا لڑکا ہے۔ تم کو اگر ہم پکڑ لے جائیں گے تو کلکٹر صاحب تمہیں سزا دیں گے“ لڑکے نے کہا۔

”جب میں نے قصور کر ہی لیا ہے تو سزا سے ڈر کے کیوں بھاگوں؟“

سپاہی لڑکے کو پکڑ کر کلکٹر کے پاس لے آئے۔ سب بات بتائی کہ اور سب لڑکے تو بھاگ گئے یہ اکیلا وہاں بیٹھا تھا۔ کلکٹر نے لڑکے سے پوچھا۔ ”تم نے پتھر مار کر میرے لڑکے کا سر پھوڑا؟“

لڑکے نے کہا۔ ”جناب، میں اپنا قصور مانتا ہوں۔ دیگر لڑکوں کے ساتھ میں بھی آم توڑنے کے

لئے پتھر مار رہا تھا۔ ایک پتھر غلطی سے آپکی کھڑکی سے جا کر آپ کے بچے کو لگ گیا۔ مجھے اس کو چوٹ لگنے کا افسوس ہے۔ اب مجھے جو سزا دینا ہو دیں۔

کلکٹر نے اس سے پوچھا۔ ”سب لڑکے بھاگ گئے تو تم کیوں نہیں بھاگے؟“ لڑکے نے کہا۔ ”میرے والد نے مجھے یہی سکھایا ہے کہ بھول سے اگر غلطی ہو بھی جائے تو سزا کے ڈر سے بھاگنا نہیں چاہئے۔ آپ کے لڑکے کو چوٹ پہچانے والوں میں ایک میں بھی ہوں۔ آپ جو چاہیں سزا دیں“

بچے کے نڈر پن کو دیکھ کر کلکٹر دنگ رہ گیا۔ وہ بہت متاثر ہوا۔ اس لڑکے کے والد کو بلوایا اور کہا آج سے یہ بھی میرا ہی لڑکا ہے۔ اس کی پڑھائی کا سارا خرچ میں برداشت کروں گا۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ غلطی کر کے چھینا دو ہرا گناہ ہے، سزا پا کر غلطی کا سدھار کرنا چاہئے۔
  - ۲۔ اگر حکومت بھی غلطی پر ہو تو گاندھی جی کی طرح نڈر ہو کر اس کی مخالفت کرنی چاہئے۔
  - ۳۔ ارادہ کرنا چاہئے کہ ”سچائی کے لئے سزا بھی بھگتنی ہو تو نڈر ہو کر سزا بھگتوں گا“۔
- چھوٹی سی غلطی سے کسی دوسرے کا بہت بڑا نقصان ہو سکتا ہے۔ غلطی نہ کرنے کی اخلاقی طاقت رکھنی چاہئے۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ چھوٹی سی غلطی سے دوسروں کا کیا برا ہو سکتا ہے؟
- ۲۔ لڑکے نے کلکٹر سے کیا درخواست کی؟
- ۳۔ غلطی کا پچھتاوا کیسے کیا جانا چاہئے؟
- ۴۔ حکومت بھی غلطی کرے تو کیا کرنا چاہئے؟

### آپ کو کرنا ہے

- ۱۔ نڈر پن کی انوپریکشا کی مشق۔
- ۲۔ ارادہ کریں ”سچائی کے لئے نڈر ہو کر مشکلات کا سامنا کروں گا۔ سزا کے ڈر سے غلطی کو چھپاؤں گا نہیں“

## طریقہ

۱۔ بھنھانے کی آواز ۲ منٹ

۲۔ ستانا ۵ منٹ

۳۔ گلابی رنگ کا سانس لیں۔ محسوس کریں کہ سانس کے ساتھ گلابی رنگ کے ذرات اندر جا رہے ہیں۔

۴۔ خوشی کے مرکز پر ذہن کو مرکوز کرنا پریکشا کریں۔

نڈر کا جذبہ طاقتور رہا ہے۔

ڈر کا جذبہ گھٹتا جا رہا ہے۔

نوبار زبان سے بولیں اور نوبار ذہنی طور پر وظیفہ کریں۔

۵۔ دھیان: ڈر سے فروغ یافتہ طاقتیں مرجھا جاتی ہیں۔ نئی طاقتیں فروغ نہیں ہو پاتیں۔ اس لئے مجھے نڈر ہونے کی مشق کرنی چاہئے۔ جو ڈرتا ہے اسے

سبھی ڈراتے ہیں۔ ڈر آدمی کو کمزور بناتا ہے۔ کمزور آدمی کی کوئی مدد نہیں کرتا۔ طاقت کے فروغ کے لئے نڈر پن کا احساس کروں، یہ میرا پکا فیصلہ ہے۔ میں

ضرور ڈر سے چھٹکارا حاصل کر لوں گا۔ ۱۰ منٹ۔

## اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو نڈر پن کی انوپریکشا کی نمائش اس کی مشق کرائیں۔

## سبق - ۳۲

### خود ضابطہ

سمجھداری سے اپنے آپ پر حکومت کرنا خود ضابطہ ہے جو خود پر حکومت کرتا ہے۔ وہی دوسرے پر حکومت کرنے کا مختار ہے۔

خود پر حکومت پہلے پھر ضابطہ

سماج کا معنی ہے مل جل کر رہنا۔ شہد کی کھیاں مل جل کر چھتہ بناتی ہیں چیونٹیاں بھی مل جل کر کام کرتی ہیں۔ جہاں سماج ہے وہاں ضابطہ ضروری ہے بنا ضابطہ کے کوئی سماج چل نہیں سکتا۔

جو لوگ اپنے آپ ضابطہ کی پابندی کرتے ہیں اسے خود ضابطہ کہتے ہیں۔ جو سزا کے ڈر سے ضابطہ رکھتے ہیں اسے غیر ضابطہ کہتے ہیں۔

دوسروں کے ذریعہ ضابطہ کی پابندی کرنے والوں کی تعداد بڑھتی ہے تو بد نظمی پیدا ہوتی ہے۔ آخر حکومت ان سب چیزوں کو کہاں تک دیکھ پائے گی۔ جب بد نظمی بہت بڑھ جاتی ہے تب امن پسند شہری پریشان ہو جاتے ہیں۔ چوریاں، ڈکیتیاں اور قتل بڑھ جاتے ہیں۔

موریہ راجاؤں کے دور میں فامیان اور ہونٹسنگ نامی دو چینی سیاح بھارت آئے۔ انہوں نے چین جا کر بھارت کے اپنے تجربات قلم بند کئے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ بھارت میں لوگ اپنے گھروں کو تالے نہیں لگاتے۔ لاکھوں اشرفیوں کا سودا صرف زبان پر بھروسہ کر کے طے کیا جاتا ہے۔ نفع ہو یا نقصان کوئی انکار نہیں کرتا۔ بد فعلی کے مقدمے عدالتوں میں نہیں کے برابر آتے ہیں۔ لوگ بہت اچھے اخلاق و عادات کے ہیں۔ کوئی بھی غریب نظر نہیں آتا، سبھی اچھا کھاتے پیتے، اچھے کپڑے پہنتے اور اچھے مکانوں میں رہتے ہیں۔ جس سماج میں اکثر لوگ خود ضابطہ میں رہتے ہیں وہاں ریاست کی دخل اندازی بہت کم ہوتی ہے۔ جہاں ضابطہ کے لئے ریاست یا حکومت کو زیادہ دخل اندازی کرنی پڑتی ہے وہاں سماج صحت مند نہیں رہتا۔

زندگی میں خود ضابطہ تبھی آتا ہے جب سمجھداری سے اپنے آپ کو قابو میں رکھیں اور خود ضابطہ کی مشق کریں۔ لگاتار مشق کرنے سے خود ضابطہ کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔

آپ نے جانا

۱۔ خود ضابطہ کے بنا سماج صحت مند نہیں ہوتا۔

- ۲۔ جہاں خود ضابطہ ہوتا ہے وہاں امن رہتا ہے۔
- ۳۔ جہاں خود ضابطہ نہیں ہوتا وہاں بد نظمی پھیلتی ہے۔
- ۴۔ موریائوں کے دور کے بھارت میں عوام چین و آرام سے رہا کرتے تھے۔ کیونکہ خود ضابطہ کی پابندی کی جاتی تھی۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ کس کے بنا سماج صحت مند نہیں رہ سکتا؟
- ۲۔ جہاں خود نظمی ہوتی ہے وہاں کیا رہتی ہے؟
- ۳۔ ضابطہ نہ ہونے پر کیا برے نتائج آتے ہیں؟
- ۴۔ موریائوں کے دور میں عوام کیوں خوش تھی؟

آپ کو کرنا ہے

خود ضابطہ کی انوپرکشا

طریقہ

۱۔ بھینناہٹ کی آواز ۳ منٹ

۲۔ ستانا ۵ منٹ

۳۔ پیلے رنگ کی سانس لیں۔ محسوس کریں کہ چاروں طرف ہیلے رنگ کے ذرات پھیلے ہوئے ہیں۔ وہ پیلے رنگ کے ذرات سانس کے ساتھ اندر داخل ہو رہے ہیں۔

۴۔ امن کے مرکز پر ذہن کو مرکوز کر کے خود قابوئی طاقت بڑھ رہی ہے، من کی بے چینی کم ہو رہی ہے۔ ان جملوں کو ۹ مرتبہ زبان سے ادا کریں پھر اس کو دل ہی دل میں ۹ مرتبہ دہرائیں۔

۵۔ دھیان کریں۔ ضابطہ یا قابو کے بنا سماج چل نہیں سکتا۔ جب نفس پر قابو ہونے کے من بعد ظاہری قابو کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ میں نہیں چاہتا کہ ظاہری قبضہ کے ذریعہ میری آزادی پر روک لگ جائے۔

اس سچائی کو میں سمجھتا ہوں، اس لئے میں ارادہ کرتا ہوں کہ میں نفسانی ضابطہ کا فروغ کروں وقت ۱۰ منٹ  
بھینناہٹ کی آواز ۲ منٹ

اساتذہ کو ہدایت : استاد خود ضابطہ کی انوپرکشا کی نمائش کر کے طلباء کو مشتق کرائیں۔

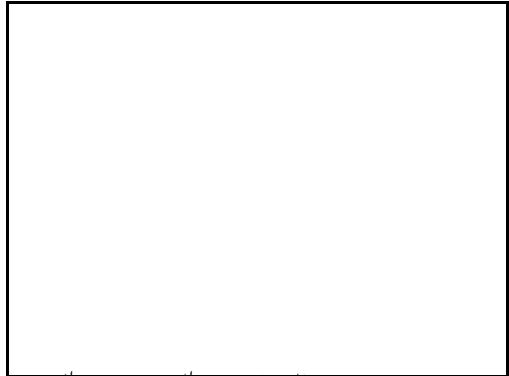
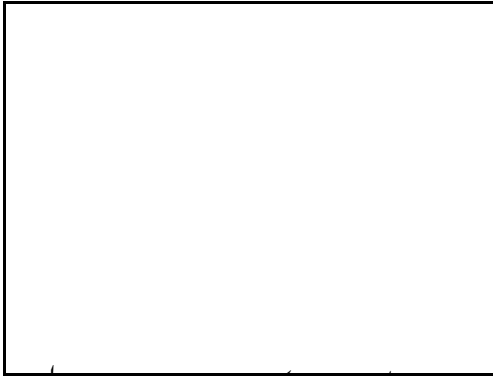
## اکائی - ۱۲ - عدم تشدد

### سبق - ۳۳

### مساوات

گروگنان دیوجی شہر سے دور ایک چھوٹے سے گاؤں کے باہر جنگل میں آشرم بنا کر رہتے ہیں، وہ وہاں ایک گنان شالا چلاتے ہیں۔ سینکڑوں لائق اساتذہ اپنے کنبہ کے ساتھ رہتے ہیں۔ گنان سالہا میں ہزاروں طلباء گنان پانے کے لئے رہتے ہیں۔ گرو جی سردی، گرمی، سکھ، دکھ زندگی، موت، خوشی، غمی، سب میں برابر ساتھ رہ کر اپنی زندگی گزارتے ہیں۔ اپنے اس مساوی جذبہ کے سبب پاس میں پیسہ نہ رکھنے کے باوجود لوگ ان کی بہت عزت کرتے ہیں۔ یہ سب ان کے مساوی جذبہ کا تاثر ہے۔

گنانا نند جی کا مساوی جذبہ سے دھیان کرتے ہوئے گنان شالا کا جہاں ہزاروں طلباء تعلیم پا رہے ہیں۔

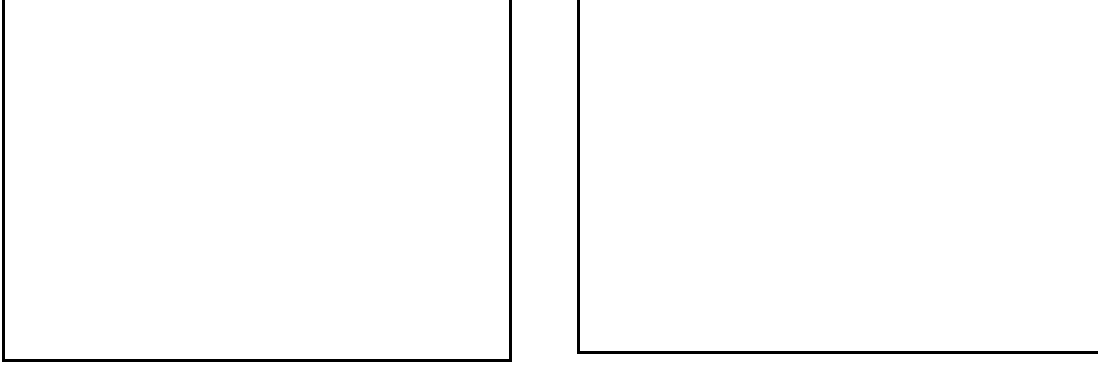


گنان شالا میں پڑھنے والے طلباء کے ۲۰ ہوسٹل ہیں۔ ہر ہوسٹل میں ساٹھ طلباء رہتے ہیں۔ ہر ہاسٹل ایک آشرم کہلاتا ہے۔ ہر آشرم میں اپنا مطبخ ہے۔ طلباء میں سے پانچ طلباء ہر ماہ مطبخ کا انتظام سنبھالتے ہیں۔ ایک استاد اور ان کی بیوی اپنے بچوں کے ساتھ اسی آشرم کے ایک کمرے میں رہتے ہیں۔ وہ اس آشرم کے آشرم کے ماں باپ کہلاتے ہیں۔ کھانے میں سادہ اور متوازن ہونے پر گھٹی بھتی ہے۔ اس وقت، آشرم میں ماں اور باپ کے ساتھ سبھی طلباء بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں۔ دس طلباء انہیں کھانا پرستے ہیں۔ انتظامی طلباء بعد میں کھانا کھاتے ہیں۔ اس طرح سبھی طلباء پیار سے بھرپور مساوی زندگی جیتے ہیں۔ ہر مہینے نئے دس انتظامی طلباء مامور ہو جاتے ہیں۔

ہر آشرم میں ایک آچرن شالا، کتب خانہ اور کھیل گھر ہے۔ اپنی روزانہ کے لائحہ عمل کے مطابق ہر طالب علم کتب خانہ سے کتابیں اور کھیل گھر سے کھیل کا سامان لے کر پھر وقت پر لوٹا دیتا ہے۔ کتب خانہ اور کھیل کے منتظم بھی آشرم ماں باپ کے ذریعہ طلباء میں سے ہی مقرر کئے جاتے ہیں۔ آچرن شالا میں گنان دیوجی خود بیٹھتے ہیں۔ وہ کتاب سے نہیں زندگی سے پڑھاتے ہیں۔ وہ سب کے ساتھ مساوی برتاؤ کرتے ہیں۔

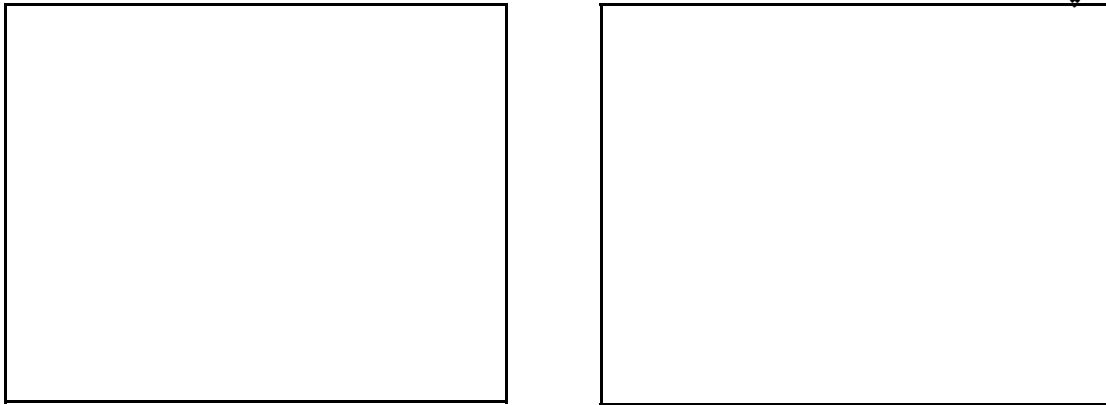
خوتہنے والے ہیں، سمجھداری سے کام لیتے ہیں۔ سب کے ساتھ نرم برتاؤ کرتے ہیں۔ ان کا بولنا موسیقی ہے۔ ان کی آنکھوں میں دوستی اور رحم بستا ہے

- وہ دوستی سے سب کو اچھی طرح ملا دیتے ہیں۔ جب وہ دھیان میں بیٹھتے ہیں تو لگتا ہے مساوات ان میں ڈھل گئی بیان گنیاں مثالاؤں کے طلباء کو آشرم کے



ماں باپ بڑے لوگوں کے سوانحی حالات سناتے ہیں۔ اس کے ساتھ الگ سے اپنے اپنے سبق یاد کرنے اور سیکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ اس سے حاصل شدہ علم اور پکا ہو جاتا ہے۔ گنیاں دیوجی بھی ہر آشرم کے طلباء کو ایک ایک دن اپنے پاس بلا کر ان کے مسائل حل کرتے ہیں۔ بچوں کو زبان سے پرے آچرن سے تعلیم دیتے ہیں۔ انکی نقل اتار کر لڑکے خوش ہوتے ہیں۔

ویر آشرم کے طلباء کو گنان دیوجی نے تعلیم دی کہ سب کے ساتھ مساویانہ سلوک ہی صحت مند سماج کا خلاصہ ہے۔ اپنی حیثیت کے مطابق سہولتیں دینے سے بے قاعدگی پھیل جاتی ہے۔ ایک چھوٹے سے بچے کی حیثیت بہت ہی کم ہوتی ہے۔ اسے ہم سب گود میں لے کر دھیرے دھیرے اس کی حیثیت بڑھاتے ہیں۔ جب وہ اپنے پیروں پر کھڑا ہو جاتا ہے تو وہ بھی اسی طرح سب کے ساتھ مساویانہ سلوک کرے اپنی حیثیت کے مطابق محنت کرے اور ضرورت کے مطابق حاصل کرے تبھی سماج بنے گا۔ مساوات دوسروں کے ساتھ رکھیں۔ وہ تو ٹھیک ہے ہی پر اپنی زندگی میں بھی سکھ دکھ، سردی گرمی، زندگی اور موت وغیرہ میں مساویانہ جذبہ رکھنا چاہئے۔ جس ملک کے سماج اور کنبہ میں اس طرح کی مساویت نہیں ہوتی وہاں بے قاعدگی پھیل جاتی ہے۔ اور اس کا نتیجہ ظلم ہوتا ہے۔ اس لئے عدم تشدد سیکھیں اور اس کے لئے جو برتاؤ ہم اپنے ساتھ چاہتے ہیں، ویسا ہی سب کے ساتھ کریں۔ اس کے لئے استعمال کریں ملائمت کی انوپریشکا کا۔



## آپ نے جانا

- ۱۔ سکھ دکھ، سردی گرمی، جھینے مرنے میں برابر ہنا نجی مساوات ہے۔
- ۲۔ جو برتاؤ اپنے لئے چاہئے وہی برتاؤ سب کے ساتھ کرنا سماجی مساوات ہے۔
- ۳۔ مساوات کے بنا صحت مند سماج نہیں بن جاتا۔
- ۴۔ مساوات کے بنا سماج میں دشمنی کے سبب ظلم بڑھتا ہے۔
- ۵۔ حیثیت کے مطابق نہیں بلکہ ضرورت کے مطابق سب کو سہولتیں دینے سے ہی مساوات کا سماج بنتا ہے۔
- ۶۔ اپنی حیثیت کے مطابق محنت کرنے اور ضرورت کے مطابق پانے سے صحت مند سماج بنتا ہے۔

## خالی جگہوں کو پر کریں

- اپنے، ظلم، برابر ہنا، صحت مند سماج، سماجی، ضرورت، حیثیت
- ۱۔ سکھ دکھ، سردی گرمی، جھینے مرنے میں..... نجی مساوات ہے۔
  - ۲۔ جو برتاؤ..... لئے چاہئے وہی برتاؤ سب کے ساتھ کرنا..... مساوات ہے۔
  - ۳۔ مساوات کے بنا..... نہیں بن سکتا۔
  - ۴۔ مساوات کے بنا سماج میں دشمنی کے سبب..... بڑھتا ہے۔
  - ۵۔ حیثیت کے مطابق نہیں بلکہ..... کے مطابق سب کو سہولتیں دینا چاہئے۔
  - ۶۔ اپنی..... کے مطابق محنت کرنے اور..... کے مطابق پانے سے صحت مند سماج بنتا ہے۔

## آپ کو کرنا ہے

- ۱۔ انوپریکشا۔ ملائمت کی (دیکھیں سبق ۲۸-۲۹)
  - ۲۔ آسن۔ وجراسن، سہا وجراسن، پدماسن، تاڑاسن (دیکھیں سبق ۶)
  - ۳۔ پران یام۔ لمبی سانس کا پران یام (سبق ۹)
  - ۴۔ ستانانا کا پوتسرگ (دیکھیں سبق ۱۰)
  - ۵۔ دھیان (دیکھیں سبق ۱۱)
- اساتذہ کو ہدایت: استاد طلباء کو ٹھیک تجربات کرنے میں مدد کریں۔
- (۲۶-۶-۲۰۰۳ء-۳۰-۱۱ ارات کتاب کا ترجمہ ختم ہوا)

# ***JEEVAN VIGYAN***

## **PART III**

(An Introduction to Science of living)

**MUNI KISHAN LAL**

**SHUB KARAN SURANA**

URDU TRANSLATION

**Dr. MD. SIBGHATULLA, M.A., Ph.D;**

PROF & H.O.D. OF URDU,

INTRODUCTION

**Dr. YEJASUDDIN, M.A. Ph.D;**

Former M.L.C. (Karnataka)

**MOOL CHAND NAHAR**

**LALITH JAIN**

PRESIDENT

SECRETARY

**KARNATAKA JEEVAN VIGYAN ACADEMY, BANGALORE.**

صحت اور اقداری بنیادی تعلیم کا نظریاتی اور تجرباتی پروگرام

# جیون و گیان

## (جینے کی سائنس)

حصہ چہارم

مترجم

ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ

ناشر

جیون و گیان اکادمی پرکاشن

جین و شو بھارتی

لاڈنوں (راجھستان)

جملہ حقوق محفوظ

جیون وگیان حصہ چہارم

JEEVAN VIGYAN IV

جیون وگیان اکادمی

جین و شو بھارتی

لاڈنوں 341306 (راجستھان)

صفحات :

پہلا ایڈیشن: 2004

قیمت : 20/- روپے

مطبع

## دعا سہ کلمات

آدمی کو انسان بنانا آج سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ایک بچہ کو تعلیم دینا ایک فرد کو تیار کرنا ہے۔ یہ کام بہت کٹھن ہے۔ بچہ عمر میں چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی عقل کچی ہوتی ہے اس کو شعور نہیں ہوتا۔ اس لئے اسے پڑھانا بہت کٹھن کام ہے۔ آج تعلیمی میدان میں نئے نئے طریقہ رائج ہو رہے ہیں۔ ادب اطفال بھی ترقی کر رہا ہے۔ آسان طریقہ سے بچہ کو مہذب بنانا بہتر کام ہے۔ اس کام کی تیاری کے لئے ایک نیا پروگرام ترتیب دیا گیا ہے جس کا نام ہے جیون و گیان۔ جیون و گیان کی اس کتاب میں چھوٹے چھوٹے جملے، چھوٹی چھوٹی باتیں اور اس کے مطابق خوبصورت تصاویر دئے گئے ہیں جس سے بچہ پڑھتا جائے، اور اسے ذہنی خوشی بھی حاصل ہو اور ساتھ ساتھ تعلیم بھی ملتی جائے۔ یہ بہت کارگر کام شروع کیا گیا ہے جو یقیناً کامیاب ہوگا۔ آچار یہ ثانی مہا پرگنا کی نگرانی میں مئی کشن لال اور شبھ کرُن نے اس کتاب کی تصنیف میں محنت اور دیانتداری سے کام کیا ہے۔ بچوں کو مہذب بنانے میں اس کا مفید استعمال ہی مصنفین کے محنت کا پھل ہوگا۔

جے مدھوا کیندر

بیداسر

گنا دھی پتی تلسی

## تخلیقی تحریک کا ایک لفظ

زندگی کے کئی پہلو ہیں۔ کسی ایک پہلو کی ترقی سے پوری زندگی کی ترقی نہیں ہو پاتی۔ سارے پہلوؤں کی متوازن ترقی ہی پوری زندگی کی ترقی ہے۔ آج اس کے کچھ پہلوؤں کو ترقی یافتہ بنانے کے لئے زیادہ دھیان دیا جاتا ہے اور ان کے پہلوؤں کی ترقی کے لئے کوشش جاری ہے۔ یہ ایک بڑا مسئلہ ہے۔ سارے بنی نوع انسان کے لئے ایک مشکل گھڑی ہے۔ اس سے بچنے کے لئے کچھ واقفیت کو بڑھانا ضروری ہے۔ جیون و گیان (جینے کی سائنس) میں اسی آگاہی کی طرف اشارہ ہے۔ مئی کشن لال اور شبھ کرُن سُرانا کی مشترکہ کوششوں سے یہ (ہندی کتاب) تیار ہوئی۔ اس سے جیون و گیان کے طلباء کو نئی روشنی ملے گی، زندگی کے متعلق ایک نیا نقطہ نظر ملے گا۔ سارے طلباء و طالبات کے لئے یہ آج حیات ثابت ہوگی۔

جے مدھوا کیندر

بیداسر

آچار یہ شری مہا پرگنا

### تمہید

پچھلے چالیس سالوں سے دنیا کے اہم مذاہب کی تحقیق اور مطالعہ میں، میں نے اپنے آپ کو مشغول رکھا ہے۔ ان سارے مذاہب نے آدمی کو انسان اور انسانیت کی قدر کرتے ہوئے اس زمین پر جینے کا درس دیا ہے۔ مذہبی کتب و صحائف آسمانی چاہے وہ قرآن کریم (مذہب اسلام کا آسمانی صحیفہ) انجیل (عیسائیوں کی مذہبی کتاب)، بھگوت گیتا (ہنود کی مذہبی کتاب)، دھرم پد (بدھ مذہب کی مذہبی کتاب)، جینگام (جینوں کی مذہبی کتاب) ہو، یہ ساری کی ساری کتابیں دنیا کے فانی میں جینے کے ساتھ ساتھ آخرت کی فکر کی ضرورت کے بارے میں بھی توجہ دلاتے ہیں۔ انسانی اقدار کی تائیس پر زور دیتے ہیں۔ ابھی، حال ہی میں مختلف مذاہب کے مابین نفاق کا ماحول پیدا ہو گیا ہے۔ انسان اور انسان کے درمیان ایک فرضی دیوار تعمیر ہو رہی ہے۔ لیکن، اگر صحیح مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ بین مذاہب منافقت و منافرت کے بجائے معصومیت ہی زیادہ ہے۔ کل بین مذاہب کے اجلاسوں میں ان اقدار سے متعلق تقریباً ۳۵ سالوں سے تقاریر کرتا آ رہا ہوں۔

مجھے ۳۰ سال قبل تقدس مآب آچاریہ تلسی جی سے ملاقات کرنے کا موقع حاصل ہوا۔ ان کی قد آور شخصیت اور فن سے بہت متاثر ہوا، جین سماج نے مجھے پسندیدگی کی نظروں سے دیکھا اور میری نہایت عزت کی ہے۔ تیرہ پختھیوں کے آچاریوں کے ساتھ تقاریر کرنے کے کئی ایک مواقع مجھے حاصل ہوئے۔ ان سادھو سنیا سیوں، جو گنوں نے میری جو عزت افزائی کی ہے میں اسے تاحین حیات بھلا نہیں سکتا۔

کرناٹک جیون و گنان کا ڈمی کے صدر اور میرے رفیق جناب مول چند جین ناہر اور نائب صدر جناب لڈت جین نے جیون و گیان حصہ I, II, III & IV میرے پاس لے آئے، میں نے ان کتابوں کا مطالعہ کیا، انسان کے جسمانی، ذہنی، تعلیمی اور روحانی فروغ کے لئے درکار بنیادی ضروری قاعدے آسان فہم طریقہ میں یہاں پائے گئے۔ ۱۴-۱۰-۲۰۰۳ اور ۱۵-۱۰-۲۰۰۳ کو ریاست گجرات کے سورت شہر میں "Inculcation of spritual and moral values through science of living in Eduction" (Acharya Sri Maha and moral values through science of living in Eduction) کی صدارت میں کانفرنس منعقد ہوئی، وہاں میں مہمان خصوصی تھا، ہندی میں تقریر کرتے ہوئے میں نے یہ مشورہ دیا تھا کہ جیون و گیان کی یہ کتابیں اگر اردو زبان میں بھی ترجمہ ہوں تو بھارت کے کونے کونے میں جہاں اردو جاننے والے رہتے ہیں بالخصوص اقلیتی مسلمانوں کے لئے یہ فائدہ مند کام ہوگا۔ بنگلور آنے کے بعد آگے چل کر اس کام کی ذمہ داری جناب مول چند ناہر نے مجھے سونپی۔ میں نے اس معاملہ کو اردو کے مشہور و معروف محقق، مصنف اور مترجم جناب ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ کے سامنے رکھا، اور گزارش کی کہ آپ کے ہاتھوں یہ کام انجام پائے تو اس کا حق ادا ہو جائے گا۔ انہوں نے بڑی خوش دلی سے اس کام کی ذمہ داری قبول کی اور نہایت عرق ریزی سے خوبصورت اور بہت ہی سادہ، عام فہم زبان کا استعمال کر کے احسن طریقہ سے اس کام کو انجام دیا ہے۔ ان کی دانشورانہ و رفیقانہ شخصیت نے اس کو اور جلا بخشی۔ اس کے اصل محرک آچاریہ مہا پرگیہ کو میں سر تسلیم خم کرتا ہوں۔ مترجم ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ کا بھی دلی شکر یہ ادا کرتا ہوں۔ اس عظیم کام کی حوصلہ افزائی کرنے والے مول چند ناہر اور لڈت جین کو میں مبارکباد پیش کرتا ہوں۔

ڈاکٹر اعجاز الدین

۱-۶-۲۰۰۴

موضوع ہندی پروفیسر و سابق رکن قانون ساز کونسل (کرناٹک) بنگلور

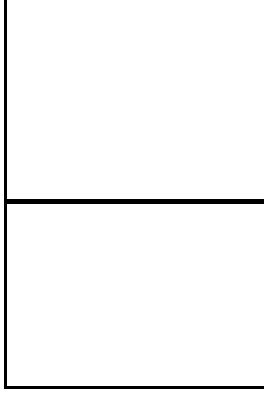
## فہرست

	سبق	نمبر شمار
8	۱۔ زبان پر قابو	اکائی ۱
11	۲۔ زبان کی ہوش مندی	
13	۳۔ نظم اور موسیقی	
16	۴۔ ۵ آواز اور سائنس	
19	۶۔ پختہ ارادہ : کامیابی کا دروازہ	اکائی ۲
21	۷۔ استغراق اور اخلاق	
24	۸۔ انداز نشست کے اثرات	جسمانی کسرت 23
27	۹۔ آسن	
31	۱۰۔ لمبی سانس اور غور و فکر کا رشتہ	اکائی ۴
33	۱۱۔ لمبی سانس لینے کی مشق کے طریقے	
35	۱۲۔ موزوں سانس	
37	۱۳۔ کایوتسرگ کی اہمیت	جسمانی آرام 36
39	۱۴۔ کایوتسرگ کا طریقہ کار	
41	۱۵۔ جسمانی ادراک	اکائی ۶
44	۱۶۔ نفسیاتی مراکز کا ادراک	
47	۱۷۔ خلئے	جسمانی سائنس 47
49	۱۸۔ نظام دوران خون	
52	۱۹۔ کایہ گیتی	جسمانی صحت 51
54	۲۰۔ خواہشات کا توازن	
56	۲۱۔ نکاسی	
58	۲۲۔ روزانہ کالائے عمل، غذا، نیند، اور مہذب طرز عمل	
62	۲۳۔ ذہنی آرام	نفسیاتی صحت 61

64	۲۴- مسلسل چوکسی		
68	۲۵- مثبت جذبات کا اجتماع کیسے؟	67	جذباتی صحت اکائی ۱۰
70	۲۶- منفی جذبات		
72	۲۷- صحیح نظریہ کا ارتقاء		
75	۲۸- خود اعتمادی	74	علم اقدار اکائی ۱۱
78	۲۹- غیر وابستگی		
81	۳۰- اعتماد		
84	۳۱- سچائی		
87	۳۲- فرض شناسی		
90	۳۳- ملک کے لئے ذمہ داری		
93	۳۴- عدم تشدد کے اصول	93	عدم تشدد اکائی ۱۲

# اکائی : ۱

## آواز



۱۔ زبان

آواز پر قابو رکھنا بولی کا راز ہے  
وچن گپتی

۲۔ زبان کی سمجھ

میٹھی طریقہ اور سمیک زبان  
بولنا زبان سمیتی ہے

۳۔ نظم اور موسیقی

احساسات کو لے سے ظاہر کرنا  
نظم کی تخلیق اور موسیقی

۴۔ آواز اور سائنس

آواز کے پھیلاؤ اور اثر پر سائنس کا نقطہ نظر کی جانکاری ضروری ہے۔

## سبق۔ ۱ زبان پر قابو


- زبان سے آدمی اپنے جذبات کو دوسروں تک پہنچاتا ہے۔
- زبان کی مشق سے معلومات کا فروغ ہوتا ہے۔
- زبان کی ملائمت سے عاجزی انکساری ظاہر ہوتی ہے۔
- زبان کی حلاوت سے آپس میں دوستی بڑھتی ہے۔
- کوئل کی کوہو کو ہونسنے میں بھلی لگتی ہے۔
- زبان کی کڑواہٹ سے کوفت اور جھگڑا بڑھتا ہے۔
- کوئے کی آواز سننے میں بری لگتی ہے۔
- زبان کی سختی سے غصہ بڑھتا ہے۔
- غصہ اور اذیت آدمی کو ناخوش کرتے ہیں۔
- لگام والا گھوڑا سوار کو منزل پر پہنچا دیتا ہے۔
- اور بے لگام گھوڑا سوار کو گرا دیتا ہے۔
- اسی طرح زبان پر قابو کی لگام نہیں ہوتی، وہ زبان،
- کنبہ، سماج اور وطن میں نفاق پیدا کر دیتی ہے۔
- زبان کی لگام (قابو) کو چن گیتی کہا جاتا ہے۔
- اس کے دو طریقہ ہیں۔
- (۱) غیر ضروری طور پر بولنا نہیں۔
- (۲) خاموشی اختیار کرنا۔

بھارت کی تاریخ میں گپت کا دور حکومت بہترین کہلاتا ہے۔ اس دور میں لوگ ذہنی، قول اور مادی افعال کی مشق کیا کرتے تھے۔ اس لئے ان کو گپت

--	--	--

کہلاتے تھے۔ وہ اوروں کو تکلیف پہنچانے والی زبان کا استعمال نہیں کرتے تھے۔ کڑوی زبان بولنے والوں کی عزت نہیں کی جاتی تھی۔ اچھی بولی بولنے والا زپر قابو رکھنے والا آدمی اچھا شہری کہلاتا ہے۔ وہ ہمیشہ میٹھی بولی کا استعمال کرتا ہے۔

کوئی بھی آدمی بغیر آرام کے دن رات نہیں بولتا۔ لگاتار بولنے سے تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے، اس لئے آواز پر قابو اور خاموشی ضروری ہے۔ آواز کی خاموشی سے جسم کو آرام ملتا ہے۔ آرام سے طاقت کا تحفظ اور فروغ ہوتا ہے۔

آپ نے جانا

۱۔ بے قابو زبان کے استعمال سے کنبہ، سماج اور وطن میں نفاق پیدا ہوتا ہے۔

۲۔ زبان پر قابو رکھنے کو وچن گپتی کہتے ہیں۔

۳۔ ذہن، قول اور فعل پر قابو رکھنے کی مشق کرنے کے سبب سے بھارت کی تاریخ میں گیتا کا دور سنہری دور کہلاتا ہے۔

۴۔ دوسروں کو تکلیف پہنچانے والی زبان بری اور غیر سماجی ہے۔ ایسی زبان نہیں بولنا چاہئے۔

۵۔ جو لوگ سخت کلام ہوتے ہیں ان کو کوئی عزت نہیں دیتا۔

۶۔ لگاتار بولنے سے تھکاوٹ آتی ہے۔ آواز کی خاموشی سے ذہن اور جسم کو آرام ملتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ کنبہ، سماج اور وطن میں نفاق کیوں پیدا ہوتا ہے؟

۲۔ زبان کے قابو میں رکھنے کو کیا کہا گیا ہے؟

۳۔ بھارت کی تاریخ میں گیتا کا دور سنہری دور کیوں کہلاتا ہے؟

۴۔ سخت کلامی کرنے والے کی عزت کیوں نہیں کی جاتی؟

۵۔ آواز کی خاموشی سے آرام کیسے ملتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے۔

زبان پر قابو کی مشق کے لئے درج ذیل کھیل کھیلیں۔

پانچ لڑکوں کو آواز پر قابو پانے کا کھیل کے لئے چن لیا جائے۔ ان کے نمبر اور نام حسب ذیل ہوں گے (۱) ارون (۲) اویناش (۳) ارہت (۴) ویسے (۵) ونود ہے۔ ادناش، ارہت، ونیئے اور ونود خاموش بیٹھے ہیں۔ ارون ان کی خاموشی توڑنے کی کوشش کر رہا ہے۔ وہ پر مزاح چٹکے سنا رہا ہے۔ کبھی وہ کہانی سنا رہا ہے، تو کبھی نظم اور اشعار جو ان میں ایک قسم کی تجسس یا اشتیاق پیدا کر رہا ہے۔ وقت تیزی سے گزر رہا ہے۔ چاروں خاموشی نبھانے والوں میں نمبر ۵ کا لڑکا ونود بول گیا۔ ۲ نمبر کا لڑکا اویناش نے پوچھا کہانی کے راجہ نام تو نہیں بتایا۔ ونود اور اویناش کی خاموشی ٹوٹ گئی۔ ان کو صفر نمبر ملا۔ ارہت اور ونیئے خاموش رہے۔ ان کو ایک ایک نمبر ملا۔ ارون کو خود ایک اور صفر والوں کے دو نمبر اس طرح اسے تیم نمبر ملے۔ بقیہ طالب علموں میں سے اویناش نے خاموشی توڑنے

کے لئے اسی طرح کہانی، شاعری، لطیفے شروع کئے۔ اس کے دلچسپ قصوں اور لطیفوں سے سبھی چاروں طالب علموں کی خاموشی ٹوٹ گئی۔ چار صرفوں کا چار اور خود کا ایک نمبر اوریناٹ کو ۵ نمبر ملے۔ ارہت خاموشی کو توڑنے کی کوشش کرنے لگا۔ اس کی نظم نے ایک لڑکے کی خاموشی توڑ دی۔ تین لڑکوں کی خاموشی نہیں ٹوٹی، اس لئے ارہت کا ایک اور ایک خاموشی بھنگ کرنے والے لڑکے کا اس طرح دو نمبر ارہت کو ملے۔ وینے نے تین لڑکوں کی خاموشی بھنگ کی تھی۔ اسے چار نمبر ملے۔ ونود سے کسی لڑکے کی خاموشی بھنگ نہیں ہوئی، اس لئے اسے بھی نمبر نہیں ملے۔

### نمبروں کی جدول

۳	۰	۱	۰	۱	۱	ارون (۳)
۵	۱	۱	۱	۱	۱	ادناش (۱)
۲	۰	۰	۰	۱	۱	ارہت
۴	۰	۱	۱	۱	۱	ونے (۲)
۰	۰	۰	۰	۰	۰	ونود

اس جدول میں دکھایا گیا ہے کہ پہلا، دوسرا اور تیسرا کون کون ہے۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طالب علموں کو آواز پر قابو کا کھیل کھلائیں۔ یہ کھیل پوری کلاس کے طالب علموں کے دو ٹیمیں بنا کر بھی کھلایا جاسکتا ہے۔

## سبق - ۲

### زبان کی ہوش مندی

قدرت نے آدمی کو دوکان اور ایک مندیا ہے۔ اس لئے کہ سنو زیادہ، بولو کم۔ پہلے تو لو، تب بولو۔ ہوش مندی سے بولو۔ ہوش مندی سے بولنا سمجھ داری ہے۔ بغیر ہوش مندی سے بولنا نا سمجھی ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ گالی کے بدلے گالیوں کی بوچھاڑ ہوتی ہے، آخر میں ہاتھ پائی کی نوبت آ جاتی ہے۔ عقلمند اور صحیح نظر یہ رکھنے والا خاموش رہ سکتا ہے، کیونکہ وہ جانتا ہے کہ سامنے والا اپنی جہالت سے غلط بول رہا ہے۔ اسے سامنے والے پر غصے کے بجائے رحم آتا ہے کہ وہ بے چارہ اپنی جہالت کب مٹا پائے گا۔ اس کا نظریہ کب صحیح ہوگا؟

دوسروں کو تکلیف پہنچانے والی زبان نہیں بولنی چاہئے۔ آواز پر قابو رکھنا اور چن بیتی کہلاتا ہے۔ ٹھیک زبان کا استعمال کرنا بھاشا سمیتی ہے۔ جو شخص مناسب زبان استعمال کرتا ہے وہ ٹھیک عقلمندی اور صحیح نظریہ کا حامل ہے۔ وہ سب کے ساتھ، دوستی، رحم، مسرت، اور غیر جانبداری کے جذبہ کے نظریہ تحت ہی فیصلہ کرنے کے بعد ہی بولتا ہے۔

جس نے اپنا راستہ چن لیا، وہ کیوں بھٹکے گا؟ ایک طرف کائناتی امن کا جلسہ ہو رہا ہے۔ دوسری طرف جنگ کی تیاری ہو رہی ہے۔ جس کی جو منزل ہوگی وہ وہی کرے گا۔

غلط زبان بولنے کا سبب ہے جہالت۔ جہالت ہی بے ہوش بناتی ہے۔ ہوش مندی سے بولنا جذباتی فعل ہے۔ ذہن کے ساتھ فعل بھی جذباتی فعل کہلاتا ہے۔ بولنے سے قبل سوچیں، اپنی منزل کا تعین کریں سمجھ داری کے جاگنے پر ہی بولیں، ورنہ خاموش رہیں۔ شخص تار دیتے وقت کم سے کم الفاظ میں تار کے ذریعہ اپنا عندیہ سمجھانا چاہتا ہے۔ کیونکہ ہر لفظ پر پیسہ خرچ ہوتا ہے۔ بولنے میں بھی کم سے کم الفاظ میں عندیہ سمجھانے کی کوشش ہونی چاہئے، کیونکہ زیادہ بولنے سے ہماری طاقت زیادہ خرچ ہوتی ہے۔

اونچی آواز میں نہیں بولنا چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے لاؤڈ سپیکر کی آواز کو تیز نہ کریں جس سے دوسروں کے کام میں خلل پڑے۔ آواز سے شور و غل نہ ہو اس کا خیال ضرور رکھنا چاہئے۔ شور و غل سے طبیعت پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔

جس طرح بچہ ماں کے سایہ میں محفوظ رہتا ہے، اسی طرح زبان کا ہوش مندی سے استعمال کرنے والا بہت سے خطرات سے محفوظ رہتا ہے۔ باہوش بولنے والا لڑکا سماج میں عزت حاصل کرتا ہے۔ زبان پر قابو اور زبان کی ہوش مندی اچھے عادات و اخلاق سکھانے والے ماں باپ کی طرح ہوتے ہیں۔

آپ نے جانا۔

۱۔ آدمی کو سننا زیادہ اور بولنا کم چاہئے۔

۲۔ جس نے دوستی، رحم، مسرت اور پاک جذبات کی منزل کا تعین کیا ہے وہ غلط زبان نہیں بولے گا۔

۳۔ جس کی مقاصد اونچے ہوں گے، وہ غلط زبان کے استعمال سے جذباتی نہیں ہوتا۔

۴۔ آواز کی آلودگی سے جہاں تک ممکن ہو سکے بچنا چاہئے۔

۵۔ جس طرح بچہ ماں کے سایہ میں محفوظ رہتا ہے، اسی طرح زبان کا ہوش مندی سے استعمال کرنے والا لڑکا سماج میں عزت حاصل کرتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ وچن گیتی کا کیا خلاصہ ہے؟

۲۔ زبان کو مہذب بنانے کے لئے کن کن طریقوں کو کام میں لینا چاہئے؟

۳۔ شور و غل سے صحت پر کیا برا اثر ہوتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے۔

۱۔ ہوش مندی سے بولنے کی مشق۔

۲۔ دوستی، رحم، شادمانی اور مساوات پر تقریر۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طالب علموں کو دوستی، رحم، مسرت اور مساوات کے جذبات کی اہمیت بتائیں اور اس کی مشق کرائیں۔

## سبق - ۳

### نظم اور موسیقی

#### (الف)

درج ذیل دوہوں کے معنوں کی گہرائی سے سمجھیں اور زبانی یاد کریں۔

بھلے برے ایک سب، جب تک بولنے نہیں

جان پڑت ہیں، کاک، پک، رُت بسنت کے ماہیں - ۱ -

من، وچن اور کائے کو، جو رکھتا ہے گیت -

انتر میں جاگ رہے، وہی ہے سچا گیت - ۲ -

رگھوکل ریت سدا چلی آئی -

پران جائے پروچن نہ جائی - ۳ -

یوگ سادھنا جو کرے، شدھ ہوا میں واس -

سنثلت بھوجن کرے، روگ نہ پھٹکے پاس - ۴ -

پرکا اوگن دیکھئے، اپنی درشٹی نہ ہوئے -

کرے اجالو دیپ پر، تلے اندھیرا ہوئے - ۵ -

براجو دیکھنے میں چلا، برانہ ملیا کوئی

جو دل کھو جے اپنو، مجھ سا برانہ کوئی - ۶ -

جو پہلے کچے جتن، سو پیچھے پھلدائے

آگ لگے کھو دے کنواں، کیسے آگ بجھائے - ۷ -

ایسی پریت نہ کیجئے، جس کھیرانے کین -

اوپر سے تو دل ملا، بھیتر پھانکے تین - ۸ -

کبیرا اوندھی کھو پڑی، کب ہوں دھاپے ناہیں -

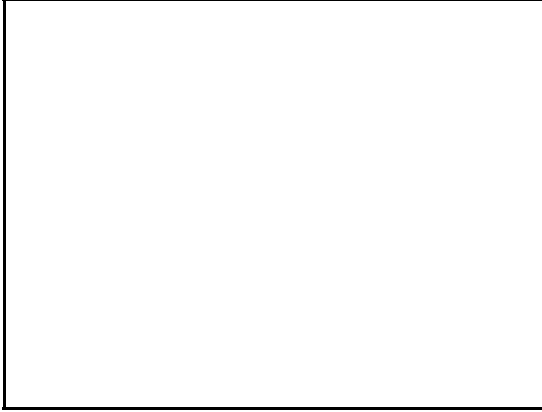
تین لوک کی سدا، کب آوے گھر ماہیں - ۹ -

مائی کہے کہہا رکو، تو کیوں روندے موئے؟

ایک دن ایسا آئے گا، میں روندو گی توئے - ۱۰ -

## وجے رتھ

### (ب)



راون رتھی، ورتھ رگھو ویر، دیکھ و بھیشن بھے اوادھیرا۔  
 ادھک پریتی من بھی سندھیا، بندی چرن کہے سہت سنے ہا۔  
 ناتھ نہ رتھ نہیں تن پد ترانا، کوہی ودھی جیتب رپ بلوان۔  
 سُنہو سکھا کہے کر پاندھانا، جی جے ہوئے تے سیندن آنا۔  
 سورج، دیرج جوہی رتھ چا کا، ستیہ شیل درڈھ دھو جاپتا کا۔  
 بل، وویک، دم پرہت گھوڑے، کشما، دیا، سمنا رتھو ژے۔  
 ایش بھجن سار تھی سجانا، ویرتھ م سننوش کر پانا  
 دان پرش بدھی شکتی پر چندا، وروگنان کٹھن کو دنڈا  
 سمیم نیم سلی کھانا، امر اچل من ترون سانا۔  
 کوچ ا بھید دیو، گرو، پوجا، ایکی سم وجے اپائے ندوجا۔  
 سکھا دھرے اس رتھ جا کے، جیت سکے نہ کتھوں رپوتاکے۔

رام چتر ماسن سے

آپ نے جانا۔

۱۔ پراخلاق دو ہے۔

۲۔ وجے رتھ گائن۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ فتح کے لئے کون سے کون سے اصولوں کو اپنانا چاہئے؟

۲۔ جسمانی طور پر صحت مند رہنے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟

۳۔ سچا گیت کون کہلاتا ہے؟

۴۔ ہم برائی باہر کھوجتے ہیں، اپنے آپ میں کیوں نہیں؟

آپ کو کرنا ہے۔

۱۔ اخلاقی دوہے کے معنی سمجھ کر زبانی یاد کریں۔

۲۔ وجے رتھ زبانی یاد کریں۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو پر اخلاق دوہے اور وجے رتھ کو طرز کے ساتھ سنانے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

## سبق - ۴ - آواز اور سائنس

جب ہم بولتے ہیں تو فضا میں آواز کی لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ انہیں لہروں کو بجلی کی لہروں سے مشترک کرنے پر ٹیلی ویژن، ریڈیو وغیرہ پر ہم سن سکتے ہیں۔ بنا بجلی کے بھی سیدھے تار یا دھاگے کے ذریعہ آواز کو پہنچایا جاسکتا ہے۔

ایک تجربہ کریں:-

ایک مضبوط اور پتلا دھاگا لیں۔ اسے ایک دیا سلائی کے ڈبے میں چھید کر کے ایک تنکے میں اٹکا کر باندھ دیں۔ دوسرے سرے پر بھی ایسا ہی کریں۔ ایک لڑکا اس ڈبے کو اپنے کان میں لگائے۔ دوسری طرف دوسرا لڑکا اس میں ٹیلی فون کی طرح بولے۔ آپ دیکھیں گے لڑکے کے ذریعہ کہی گئی بات، دوسرا لڑکا آرام سے سن رہا ہے۔ دوسرے لڑکے کو جواب دینا ہو تو دیا سلائی کے ڈبے کو منہ کے پاس لاکر بولنا ہوگا۔ پہلا لڑکا ڈبے کو کان کے پاس لاکر سن سکے گا۔ دھاگا سیدھے اور تنا ہوا ہونا چاہئے۔ اسی طرح تار کے ذریعہ بجلی کو مشترک کرنے سے ٹیلی فون پر آواز بے روک ٹوک سنی جاسکتی ہے۔ دھاگے یا تار کو بیچ میں سے پکڑ لیں یا کسی لکڑی سے روک دیں تو آپ دیکھیں گے کہ آواز ڈبے تک نہیں پہنچے پائیگی۔



آواز کے بارے میں اس سے قبل بھی کئی تجربے ہو چکے ہیں۔ الٹراسونک آواز کے نام سے نہایت ہی مہین آواز کی ایجاد ہوئی ہے۔ یہ سبھی جانتے ہیں کہ ہیرا سب سے سخت پتھر ہے آج تک اسے ہیرے ہی سے کاٹا جاتا ہے۔ دیگر کوئی بھی دھات اس سخت پتھر کو کاٹنے میں ناکام رہی لیکن اب الٹراسونک آواز سے ہیرے کو کاٹا جاسکتا ہے۔

اس سے آواز کی طاقت کا صاف پتہ چل گیا ہے۔ اس الٹراسونک آواز کے جسم کے اند کے اعضاء کے کئی کامیاب آپریشن ہوئے ہیں۔ اٹلی میں ایک سائنس دان تھے ”ڈاکٹر لیسر لاریا“۔ انہوں نے آواز کی لہروں سے انسانی بدن پر ہونے والے اثرات پر پچیس سال تک تحقیق کی۔ انہوں

نے پایا کہ سانس چھوڑتے وقت مہین آواز کے نکالنے سے سارے میں ایک سی کپکپی پیدا ہوتی ہے۔ ۱۔ اس کپکپی سے بدن کے شریانوں کے نظام اور موٹری نظام متاثر ہوتے ہیں اور اس کے ذریعہ جسمانی خلیوں اور نیچ میں من چاہے تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ ۲۔ اس کپکپی سے باطنی اعضاؤں کی مالش ہو جاتی ہے۔ سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ ان کپکپیوں سے ہم اپنے ان چاہے یا من چاہی ہمدردی کو شریانی نظام پر اثر ڈال کر ادنیٰ جذبات اور اعلیٰ جذبات میں توازن پیدا کر سکتے ہیں۔

۳۔ دوران خون میں بغیر کسی رکاوٹ کے باعث جسم بھی صحت مند ہو جاتا ہے۔ آوازوں کی لہروں کا نفسیاتی جذبات پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ موسیقی کا زندگی پر جو اثر پڑتا ہے اس سے کون واقف نہیں؟  
نفرت، غم اور احساس کمتری جیسے جذبات کو نکال باہر کرنے میں موسیقی کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بہت فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ آپ اپنی بات کو گہرائی تک پہنچانا چاہتے ہیں، تو موسیقی کے ذریعہ سے پہنچا سکتے ہیں۔

آپ نے جانا

- ۱۔ ہم بولتے ہیں تو فضا میں آواز کی ترنگیں پیدا ہوتی ہیں۔ ۲۔ بجلی کی لہروں کے اشتراک سے آواز کی لہروں کو ریڈیو، ٹیلی ویژن پر سنا جاسکتا ہے۔
- ۳۔ تاروں کی مد سے ٹیلی فون پر بھی آواز سنی جاسکتی ہے۔ ۴۔ لیسر آواز سے ہیرے کاٹے جاسکتے ہیں اور آپریشن بھی ہوتے ہیں۔
- ۵۔ منتر کی آواز سے بھی ہمارے جسم کے اندر لہریں پیدا ہوتی ہیں جو جسم کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ۶۔ موسیقی کا جسم پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ لیسر آواز کسے کہتے ہیں اور اس سے کیا کام لئے جاسکتے ہیں؟
- ۲۔ ٹیلی فون، ریڈیو، ٹیلی ویژن وغیرہ پر آواز کیوں سنائی پڑتی ہے؟
- ۳۔ ڈاکٹر لیسر لاساریوں کون تھے اور ان کی کھوج کیا ہے؟
- ۴۔ موسیقی کا کس پر اثر پڑتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے۔

۱۔ آواز کی لہروں کا اثر کرنے کا تجربہ۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طالب علموں کو آواز کے مواصلاتی مشینوں سے متعارف کرائیں۔

اکائی - ۲۔

عزم

۱۔ عزم کی طاقت : کامیابی کا دروازہ ہے  
پختہ ارادہ کو عزم کہتے ہیں۔ عزم میں بہت بڑی طاقت ہوتی ہے۔ اس سے شخص مشکل ترین منزل تک پہنچ سکتا ہے۔

۲۔ استغراق اور اخلاق

استغراق سے ایسے جذبات اور خیالات کو اخلاق کا ایک حصہ بنایا جاسکتا ہے۔

## سبق : ۶

### پختہ ارادہ : کامیابی کا دروازہ

کسی چیز یا مقصد کو حاصل کرنے کا ارادہ کرنا خواہش کہلاتی ہے۔ خواہش کی شدت عزم کہلاتا ہے۔ عزم کا پورا کرنا قسم کہلاتا ہے۔ قسم کا دوسرا معنی عہد ہے۔ عہد کے دو قسمیں ہیں۔ ایک عہد، دوسرا عہد عظیم۔ عہد کا معنی ہے چھوٹے چھوٹے ارادے جو دلش، وقت اور اخلاق سے بندھے ہوتے ہیں۔ عہد عظیم کا معنی ہے مکمل عہد۔ جو تین یوگ کا مجموعہ یا بغیر کسی مہارت کے عہد جو۔ من، قول اور فعل کے تینوں کے اشتراک کے ذریعہ تین کرن، کرنا، کروانا اور اس کی منظوری۔

جہاں فرد یا ملک خود انضباط سے منضبط ہے، ان کی قوت ارادی مضبوط ہے۔ اور ایک فرد جو مضبوط قوت ارادی کا مالک ہے اور وہ ایک منضبط طریقہ سے کام کرتا ہے وہ عزت نفس سے خود کو پابند بنا لیتا ہے۔ اسے کسی دوسرے کے انضباط کی ضرورت نہیں۔ باہر سے تھوپا گیا انضباط، انتظام یا قانون تو ایسا لوگوں کے لئے بنایا جاتا ہے جن کا دماغ پر قابو نہیں ہوتا؟ انضباط، انتظام یا قانون کی پابندی کرنے سے سماج اور ملک میں امن رہتا ہے۔ ان کی پابندی نہ کرنے سے سماج اور ملک میں بدانتظامی پھیلتی ہے۔ بدانتظامی کو دور کرنے اور قانون کی پابندی ٹھیک سے ہو سکے اس کے لئے پولس کا انتظام کیا جاتا ہے۔ پولس پر ملک کا بہت پیسہ خرچ ہوتا ہے۔ پولس کا کام مجرموں کو پکڑنا ہے و عوام کی خدمت کرنا ہے۔ قانون توڑنے والے و جرم کرنے والوں کو سزا دینے

کے لئے عدالت ہوتی ہے۔ گرام پنچایت سے لے کر عدالت عالیہ تک عدالتوں کا نظام مراتب موجود ہے۔

جس ملک کے لوگ عزم سے قانونی انتظام کی عزت کرتے ہیں، وہاں پر پولس صرف نگران اور راہبر کا کام کرتی ہے۔

جس ملک کے لوگ عزم کے ذریعہ روحانی منضبط ہوتے ہیں وہاں عدالتوں میں مقدموں کی فائلوں کا ڈھیر نہیں لگتا۔

روحانی انضباط کے لئے ضروری ہے کہ ملک کا ہر فرد اپنے مسائل کو سلجھانے کا صحیح طریقہ اپنائے۔ اپنی ذاتی غرض

اور ذاتی مقصد کے لئے تشدد کا راستہ نہ اپنائے یہ پہلا عہد ہے۔

سرحدوں کی حفاظت کے لئے فوج ہوتی ہے۔ ہر ملک کا کڑوڑوں روپیہ خرچ ہوتا ہے۔ اگر سب ملک آپس میں

عزم کریں کہ کسی بھی ملک پر حملہ نہیں کریں گے، تو فوج کی ضرورت ہی ختم ہو جائیگی۔ فوج پر لگنے والا ملک کا کڑوڑوں

روپیہ ترقیاتی کاموں میں لگایا جاسکتا ہے۔ جیسے سڑکیں، کارخانے، بجلی، سینچائی وغیرہ۔

میں کسی پر حملہ نہیں کروں گا، نہ کراؤں گا اور نہ کرنے والوں کی حمایت کروں گا۔ یہ چھوٹا سا عہد کریں تو ملک کی

کاپلٹ سکتی ہے۔

شراب، زردہ، بیڑی، سگریٹ بنانے کے بڑے بڑے کارخانے ہیں۔ ملک کی اربوں روپیوں کی رقم اور دولت

اس میں لگتی ہے۔ اس سے عام آدمی کی صحت برباد ہو رہی ہے۔

میں کسی قسم کا نشہ نہیں کروں گا، نہ کراؤں گا اور نہ میں کرنے والوں کی مدد کروں گا۔ یہ چھوٹا سا عہد اگر کتبہ کا عزم، سماج کا اور ملک کا عزم بن جائے تو ملک کی دولت اور عوام دونوں بربادی سے بچ سکتے ہیں۔ اس لئے پہلے عہد سے عوام کو عزم کا پابند ہونا ہوگا کہ:-

۱۔ میں بے گناہ آدمی کو قتل نہیں کروں گا۔

۲۔ میں جائز حقوق کے لئے بھی تشدد کا راستہ نہیں اپنوں گا۔ توڑ پھوڑ کا سہارا نہیں لوں گا۔

۳۔ میں کسی قسم کا نشہ نہیں کروں گا۔

۴۔ میں کسی پر حملہ نہیں کروں گا۔ حملہ آور طریقہء کار کی حمایت نہیں کروں گا۔

اگر ایسی عوامی رائے ملک کے ان تنظیموں پر باؤ ڈالے گی جو اس طرح کی حکمت عملی چلا رہے ہیں۔ وہ سب تنظیمیں جب صحیح راستے پر آئیں گے تو ملک کی حکومت کو تشدد، نشہ اور حملہ کے خلاف قانون بنانا نہیں پڑے گا۔ دنیا کے کئی ممالک آپس میں مل کر آپسی نہ حملہ آوری کے معاہدہ کا مسودہ تیار کر سکتے ہیں۔ ان کی عوامی رائے اقوام متحدہ کے سارے ممالک کے درمیان نا جنگ معاہدہ کے لئے جوش پیدا کر سکتا ہے۔ اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ عزم کی طاقت کامیابی کو جنم دینے والی ہے۔

آپ نے جانا

۱۔ ملک کی حکومت کے پاس قانونی انتظام اور دفاع بنائے رکھنے کے لئے پولس اور فوج ہوتی ہے۔

۲۔ اگر عوام پر امن خود انضباطی بنائے رکھیں تو پولس اور فوج کا کام کافی ہلکا ہو جاتا ہے۔

۳۔ نا جنگ معاہدہ سے سبھی ممالک میں امن چین ہو سکتا ہے۔

۴۔ نشیلی چیزوں کو چھوڑ دینے سے فرد اور سماج صحت مند بنتا ہے۔

۵۔ عہد کے عزم سے فرد میں سدھار آتا ہے، فرد کے سدھرنے سے سماج اور ملک سدھر جاتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ پولس اور فوج کی ضرورت کیوں پڑتی ہے؟ ۲۔ نا جنگ معاہدہ سے کیا ثابت ہوتا ہے؟

۳۔ نشہ کے استعمال سے کیا نتیجہ ہوتا ہے؟ اس سے چھٹکارا حاصل کرنے سے کیا فائدے ہیں؟

آپ کو کرنا ہے

۱۔ عہدوں کے عزموں کو مان لینا۔ ملک میں ایسا ماحول بنانا جس سے کسی قسم کے نشیلے چیزوں

کا استعمال نہیں کریں۔

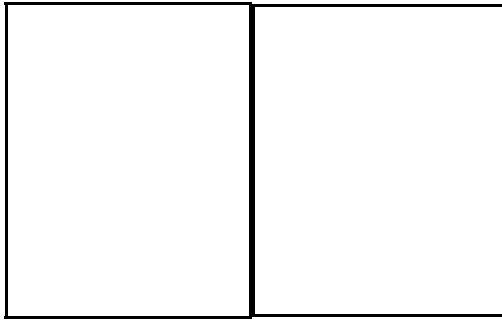
اساتذہ کو ہدایت : استاد طالب علموں کو عہدوں کی اہمیت کو سمجھائیں اور عہدوں کے ارادوں کو سمجھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

## سبق - ۷ -

### خود استغراق اور اخلاق

بچہ جس ماحول میں جنم لیتا ہے اسی کی نقل اتارنے لگتا ہے۔ اس کے کنبہ میں جو زبان بولی جاتی ہے دھیرے دھیرے اسکو وہ سیکھ لیتا ہے۔ وہی زبان بولنے لگتا ہے۔ جیسے لباس کا استعمال کنبہ میں اور سماج میں پہنے جاتے ہیں ویسے ہی وہ بھی پہننے لگ جاتا ہے۔ کنبہ میں جس قسم کا کھانا کھایا جاتا ہے ویسا ہی وہ کرنے لگتا ہے۔ کنبہ اور سماج کے لوگوں کے جیسے جذبات ہوں گے انہیں کو وہ بھی اپنی زندگی میں اتارنے کی کوشش کرتا ہے۔

لڑکا جیسے خاندان اور سماج کی اچھی باتوں کی نقل کرتا ہے، ان کی عادت ڈالتا ہے، ویسے ہی بری باتوں کی بھی نقل کر کے، ان کی بھی عادت ڈال لیتا ہے۔ کوئی بھی جانور تمباکو کا استعمال نہیں کرتا، کیوں کہ اس کے ماں باپ تمباکو نہیں پیتے۔ یہ سب کام آدمی ہی کرتا ہے کیوں کہ اس نے اپنے ماں باپ اور سماج کے لوگوں کو ایسا کرتے دیکھ کر یہ سب سیکھا ہے۔ پہلے وہ دیکھا دیکھی سے سیکھتا ہے، پھر اس کی لت پڑ جاتی ہے۔



اچھے اخلاق کا سکھانا بہت بڑا کام ہے۔ ہمیں اب تک کی بری عادتوں کو چھوڑنا ہوگا۔ نئی اچھی عادتیں ڈالنی ہوں گی۔

اچھی یا بری عادت آگے چل کر اسکی عادت بن جاتی ہے۔ یہ جان لینے کے بعد بھی کہ خراب کام ہے، آدمی اس کو کرتا ہی چلا جاتا ہے۔ چھوڑ نہیں پاتا۔ سگریٹ کے ڈبوں پر لکھا رہتا ہے کہ سگریٹ پینا صحت کے لئے نقصان دہ ہے پھر بھی پینے والے پیتے ہی رہتے ہیں۔

جو بچہ عدم تشدد، سچائی اور چوری نہ کرنے کے اچھی عادتوں سے سنو رہا ہے وہ تحریر میں آ کر اپنے اچھے اخلاق کو نہیں چھوڑتا۔

خود استغراق کے طریقہ سے ہی یہ کام کیا جاسکتا ہے۔ اچھی عادتوں کے بنانے اور بری عادتوں کے بدلے کے لئے استغراق مفید ہے۔ جذبہ کے بار بار مشق سے بہتر اخلاق و عادات بنتے ہیں۔ اس طریقہ سے کایوتسنگ میں چیتنا کی گہرائی تک پہنچ کر خود اپنی تجاویز کے ذریعہ بری عادتوں کو چھوڑا جاسکتا ہے گندی عادتوں کو ٹوکا جاتا ہے اچھے عادات و اخلاق کی تعریف کی جاتی ہے۔ اس طرح دماغ سے برے عادات و اخلاق مٹائے جاتے ہیں۔ اس کی جگہ نئے عادات و اخلاق کے لئے جذبہ کا بار بار مشق کیا جانا ضروری ہے۔ اس کے مشق سے، نئے اخلاق و عادات کے بننے کی گنجائش ہو جاتی ہے۔ خود استغراقی بھارت کے رشی مہیوں کی ایک بہترین دین ہے۔

ایک تجربہ خود انضباط جذبہ کا:

۱۔ بھنبھناہٹ کی آواز - ۲ منٹ (۲) ستانا (کایوتسنگ) ۵ منٹ

(۳) ذہن میں پیلے رنگ کا خیال کرتے ہوئے سانس لیں۔ محسوس کریں کہ چاروں طرف پیلے رنگ کے ذرات پھیلے ہوئے ہیں۔ وہ پیلے رنگ کے ذرات سانس کے ذریعہ اندر داخل ہو رہے ہیں۔

(۴) امن کے مرکز پر ذہن کو مرکوز کرتے ہوئے استغراق کریں۔ ’میری قابو کی طاقت بڑھ رہی ہے۔ ذہن کی بے چینی کم ہو رہی ہے۔‘ ان جملوں کو نو مرتبہ زبان سے دہرائیں۔ پھر اس کو دل ہی دل میں نو مرتبہ دہراتے رہیں۔

(۵) غور و فکر کریں:۔ انضباط کے بناسماج نہیں چل سکتا۔ جہاں خود انضباط ہوتا ہے وہاں باہری پابندیوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ خود انضباط کی کمزوری پر ہی باہری پابندیوں کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ میں نہیں چاہتا کہ خود انضباط سے پرے آزادی پر پابندی لگے۔ میں نے استغراق کے اس وعظ و عمل کو سمجھا ہے۔ ’اپنے گھر پر اپنا انضباط‘ ہی آزادی اور عزت افزائی کا ذریعہ ہے۔ میں اب ارادہ کرتا ہوں کہ خود انضباط کا اپنی زندگی میں فروغ کروں گا۔ ۱۰ منٹ

(۶) مہاپران۔ بھنھناٹ کی آواز پر تجربہ کو ختم کریں۔ ۳ منٹ

آپ نے جانا۔

۱۔ بچہ جس ماحول میں رہتا ہے، اس کی نقل کرتا ہے۔ کنبہ کے لوگ جیسا کرتے ہیں بچہ بھی اسی طرح کرنے لگتا ہے۔

۲۔ مویشیوں کی دنیا تمباکو، شراب وغیرہ نہیں بنتی، کیوں کہ ان کے آباؤ اجداد مویشی بھی تمباکو یا شراب نہیں پیتے۔

۳۔ اچھے اخلاق کے بنانے کے لئے ذہن کی پٹی پر پڑے برے عادات و اخلاق کو مٹا کر اچھے عادات و اخلاق کے بیج استغراق کے ذریعہ بڑھائے جاتے ہیں۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں۔

۱۔ ایک معصوم بچہ بری عادات و اخلاق کا شکار کیوں ہوتا ہے؟

۲۔ خود استغراق کے ذریعہ اسے کیسے مٹایا جاسکتا ہے؟ طریقہ بتائیں۔

آپ کو کرنا ہے۔

۱۔ ہردن ۱۵ منٹ خود استغراق کی مشق۔

۲۔ ۵ منٹ مثبت غور و فکر کے ذریعہ اپنے مزاج کی تبدیلی کا عزم۔

اساتذہ کو ہدایت۔

استاد طالب علموں کو خود استغراق کی مشق کرائیں اور زندگی میں بہتر جذبات کے ذریعہ ان کے اخلاق کو سدھاریں۔

## اکائی - ۳ - صحیح کسرت

### ۱- انداز نشت

غلط انداز نشتوں کا ہماری زندگی پر اثر پڑتا ہے۔

غلط انداز نشتوں کے استعمال سے کاہلی، بد تہذیبی اور طاقت کا نقصان، معلومات حاصل کرنے میں رکاوٹ ہوتی ہے۔

صحیح انداز نشتوں کا زندگی پر اثر پڑتا ہے۔

صحیح انداز نشتوں کے استعمال سے چستی پھرتی، تہذیب و تمدن، معلومات حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے اور طاقت کا فروغ ہوتا ہے۔

### ۲- آسن

صحیح آسن سے جسم کا فروغ ہوتا ہے۔

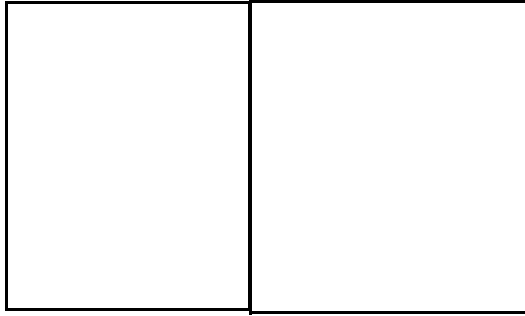
بھجنگا سن، تسایا سن، ترکوناسن کے بارے میں معلومات مشق اور نتیجہ۔

## سبق - ۸

### اندازنشت کے اثرات

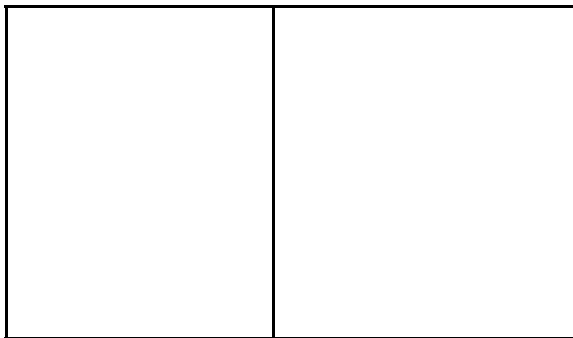
اندازنشت اور جذبہ میں گہرا تعلق ہے۔ جیسا جذبہ ہوتا ہے ویسی ہی اندازنشت بن جاتی ہے۔ جیسی اندازنشت بن جاتی ہے، ویسا ہی جذبہ بننے لگتا ہے۔ جیسا جذبہ ہوتا ہے ویسے ہی خیالات پیدا ہونے لگتے ہیں۔ جیسے خیالات ہوتے ہیں ویسے ہی جذبہ بن جاتا ہے۔ اس لئے صحیح اندازنشت کا استعمال کرنا چاہئے، جس سے جذبات اور خیالات میں توازن بنا رہے۔ غلط اندازنشت کا استعمال نہیں کرنا چاہئے اس سے برے جذبات ظاہر ہوتے ہیں۔ برے جذبات سے برے خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ برے خیالات سے برے عادات بنتے ہیں۔

#### ۱۔ کاہل اور چست اندازنشت



کاہلی کی اندازنشت سے کاہلی بڑھتی ہے۔ ایک بچہ کو صبح جگایا جاتا ہے۔ وہ کاہلی سے بھرا ہے۔ کپڑا اوڑھ کر اوندھے منہ سو جاتا ہے۔ کپڑا کھینچ کر اٹھانے پر بھی اس کی کاہلی دور نہیں ہوتی۔ وہ پھر سے ماتھا ٹکا کر سو جاتا ہے اس طرح سے صبح کے وقت اٹھنے میں دیر کر دیتا ہے۔ کاہلی کے سبب سستی کا جذبہ ظاہر ہوتا ہے۔ بچہ کو کاہلی کی اندازنشت کو چھوڑ کر چستی اندازنشت بنانی چاہئے۔

دوسرے لڑکے کو صبح جگایا جاتا ہے۔ وہ فوراً اٹھ کر ہاتھ کی لکیروں کو دیکھتا ہے اور چست بنتا ہے۔ جس طرح ٹاٹراسن میں دائیں بائیں اور اوپر کی طرف تناؤ دیا جاتا ہے اسی طرح کرتے ہوئے پھر وہ اپنی دن بھر کے کاموں میں اپنے لئے عمل کے مطابق لگ جاتا ہے۔ یہ چست اندازنشت کہلاتی ہے۔ اس سے چستی کا جذبہ ظاہر ہوتا ہے اور توازن پیدا ہوتا ہے۔ جذبات کے لئے چست اندازنشت کی بھی مشق کریں۔



#### ۲۔ مہذب اور غیر مہذب اندازنشت

جس کے جذبات میں پاکیزہ خیالات اور عجز و انکسار ہوتی ہے وہ لوگوں سے ملتے ہی مہذب انداز بنالیتا ہے۔ جب وہ اپنے ماں باپ، استاد اور بزرگوں سے ملتا ہے تو ان کو ہاتھ جوڑ کر پر نام کرتا ہے۔ عجز و انکساری سے، ان سے بات کرتا ہے۔ بات چیت میں جی ہاں کہہ کر ان کی بات کو مان لیتا ہے۔ اسی طرح اور بھی خوش اخلاقی کے اور بھی واقعات ہیں۔

جس کے جذبات غیر مہذب ہوتے ہیں وہ غرور کے سبب خوش اخلاقی نہیں نبھاتا۔ وہ اپنے سے کسی کو بڑا نہیں مانتا۔ نہ وہ ہاتھ جوڑتا ہے اور نہ ہی جھکتا

ہے، بلکہ اکثر اہوادونوں ہاتھوں کودائیں بائیں ہاتھوں کو اوپر نیچے باندھے ڈال کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ آنے والے کو بیٹھنے تک کو نہیں کہتا۔ یہ غیر اخلاقی انداز، غیر اخلاقی جذبہ کو اجاگر کرتا ہے۔

### ۳۔ مطالعہ کا انداز نشست :-

پہلاڑ کا کرسی یا آنگن پر صحیح انداز نشست میں بیٹھتا ہے۔ کتاب دلچسپی سے پڑھتا ہے۔ اس کی دلچسپی اور استغراق کے جذبات کی صحیح انداز نشست بنتی

--	--	--	--

ہے۔ صحیح انداز نشست میں سبق پڑھنے والا بچہ ایک گھنٹہ میں یاد ہونے والے اسباق کو آدھے گھنٹے میں ہی یاد کر لیتا ہے۔ صحیح انداز نشست سے ہم آہنگی بڑھتی ہے۔ موافقت کے سبب بچہ میں کار کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

دوسرا لڑکا پیٹھ کے بل لیٹا ہوا ہے۔ لیٹے لیٹے کتاب پڑھ رہا ہے۔ دماغ کتاب پر پورا حاوی نہیں ہوتا۔ آنکھوں سے کتاب کو دور رکھنے کے لئے ہاتھوں میں کو اوپر اٹھا کتاب کو رکھنا ہوتا ہے۔ روشنی کتاب پر کم پڑتی ہے۔ آنکھوں پر سیدھے روشنی پڑتی ہے۔ آنکھیں خراب ہونے کا ڈر رہتا ہے۔ یہ مطالعہ کا غلط انداز نشست ہے۔ اس سے پڑھنے میں بدمزگی ہوتی ہے۔ اس حالت کو قوت ارادی اور صحیح انداز نشست سے سدھارا جاسکتا ہے۔

### ۴۔ طاقت کی بے کاری اور طاقت بڑھانے کے انداز نشست

کچھ لوگ کھانا کھاتے ہی جماہیاں اور انگڑائیاں لیتے ہیں۔ یہ انداز نشست واضح کرتی ہے کہ کھانا یا تو زیادہ کھالیا گیا ہے یا کھانا غیر معمولی طور پر بھاری ہے۔ زیادہ کھانا جسم میں نشکر کی سی حالت پیدا کرتا ہے، اس لئے جماہیاں اور انگڑائیاں آتی ہیں۔ کھانے کے بعد انگڑائیاں غذا کو جسم میں لگنے نہیں دیتیں اس لئے اسے طاقت کی بے کاری کا انداز نشست کہا جاتا ہے۔

کچھ لوگ بہت ہی ہلکا اور جسم کی ضرورت کے مطابق متوازن غذا کھاتے ہیں۔ کھانے کے بعد ان کو انگڑائیاں یا جماہیاں نہیں آتیں۔ کھانا کے بعد وہ طاقت محسوس کرتے ہیں اور خوشی کے ساتھ بیٹھ کر آرام کرتے ہیں۔ اسے طاقت بڑھانے والا انداز نشست کہتے ہیں۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ انداز نشست اور جذبہ کا گہرا تعلق ہے۔ جیسا جذبہ، ویسی انداز نشست، جیسی انداز نشست ویسا جذبہ بنتا ہے۔
- ۲۔ کاہل انداز نشست سے کاہل اور چست انداز نشست سے چستی کے جذبات ظاہر ہوتے ہیں۔
- ۳۔ مہذب انداز نشست سے خوش اخلاقی اور غیر مہذب انداز نشست سے غرور و تکبر کے جذبات جاگتے ہیں۔
- ۴۔ مطالعہ کی غلط اور صحیح انداز نشست سے بالترتیب: مطالعہ کی مہارت گھٹتی اور بڑھتی ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ انداز نشست اور جذبہ کا گہرا تعلق کیوں ہے؟

۲۔ کاہل انداز نشست سے کون سا جذبہ ظاہر ہوتا ہے اور چست انداز نشست سے کون سا جذبہ ظاہر ہوتا ہے؟

۳۔ خوش اخلاقی سیکھنے اور غرور چھوڑنے کے لئے کون سے انداز نشست مفید ہیں؟

۴۔ مطالعہ میں مہارت کے لئے کونسا انداز نشست اپنانا چاہئے؟

آپ کو کرنا ہے۔

۱۔ اچھے انداز نشستوں کی لگاتار مشق۔

اساتذہ کو ہدایت۔

استاد طلباء کو صحیح انداز نشستوں کی تعلیم دیں۔ خوش اخلاقی پر خاص دھیان دیں۔

## سبق - ۹

### آسن

آسنوں سے جسمانی توازن کا فروغ ہوتا ہے۔ گوشت کے پٹھے پکلیے اور طاقتور بنتے ہیں اندرونی اعضاء اچھی طرح کام کرتے ہیں۔ کاہلی دور ہوتی ہے اور پڑھنے میں زیادہ دلچسپی ہوتی ہے۔ آسنوں کے لئے جگہ پاک و صاف، ہموار اور پاک ہوا ہونی چاہئے۔ اگر کمرے یا ہال میں کریں تو کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ لیٹ کر درمی، مہل یا چٹائی پر آسن کئے جاسکتے ہیں۔

### بھجنگ آسن -

بھجنگ کا معنی ہے سانپ جس طرح سانپ اپنے پھن کو اونچا کر منہ سے پھنکارتا ہے اسی طرح سر اور گردن کو اوپر اٹھا کر، زبان سے نچلے دانتوں کو چھو کر، منہ سے پھنکار کی آواز کریں۔ آواز کی مناسبت کے باعث اسے سر پاس کہا جاتا ہے۔

### حالت

- ۱۔ سینے اور پیٹ کے بل لیٹیں۔ ناک و پیشانی زمین پر لگے رہیں۔
- ۲۔ پیر کے دونوں انگوٹھے آپس میں مل کر زمین کو چھوتے رہیں گے۔
- ۳۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو زمین پر رکھیں۔ ہتھیلیاں سینے سے ایک فٹ دوری پر رکھیں۔ ہاتھ کی انگلیاں کھلی رکھیں۔
- ۱۔ پوری سانس بھرتے ہوئے سینے کو اوپر اٹھائیں و دونوں ہاتھوں کو سیدھا کریں۔
- ۲۔ اسی حالت میں پھنکار کرتے ہوئے منہ سے سانس کو چھوڑیں۔
- ۳۔ پوری سانس بھرتے ہوئے سینے کو اوپر اٹھائیں و دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھیں۔ پیشانی اور گردن کو پیچھے موڑتے ہوئے اوپر دیکھیں۔ ریڑھ کی ہڈی کمان کی طرح ہو جائے گی۔
- ۴۔ سانس کو منہ سے چھوڑتے ہوئے پھنکار کریں وہ سیدھا گردن اور پیشانی کو زمین سے لگائیں۔
- آرام۔ جسم کو سستا کرنے کے لئے جسم کو سستا اور اٹل انداز میں لائیں، کا یوتسرگ کریں (سستائیں) بھجنگ آسن کے پہلے طریقہ کو تین مرتبہ دہرائیں۔

### دوسرا طریقہ

دوسرے قسم کے بھجنگ آسن کی حالت میں ہتھیلیوں کو پسلیوں سے آدھا فٹ دور پر جمائیں۔ بقیہ حالت اور طریقہ وہی ہے۔

### تیسرا طریقہ

ہتھیلیوں کو پسلیوں کے پاس میں زمین پر رکھیں۔

کہنیاں کمر سے لگی رہیں گی۔

۱۔ سانس کو بھرتے ہوئے گردن و سینے کو اوپر اٹھائیں۔

۲۔ اسی حالت میں پھنکار کے ساتھ منہ سے سانس چھوڑیں۔

۳۔ سانس بھرتے ہوئے ناف تک جسم کو اوپر اٹھائیں۔ پیشانی اور گردن کو پیچھے کی طرف موڑتے ہوئے اوپر دیکھیں۔

۴۔ منہ سے پھنکار کے ساتھ سانس چھوڑتے ہوئے اصلی حالت میں آئیں۔

**فائدہ :** اس آسن کو باقاعدہ کرنے سے سینہ مضبوط ہوتا ہے۔ قبض ٹپتی ہے۔ بھوک اچھی لگتی ہے۔ معدہ کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ کلیجہ اور گردن کو صحتمند رکھتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی اور سشمنناٹری طاقتور اور چلبلی بنتی ہے۔

### متسیاسن

اس آسن سے مچھلی کی شکل بنتی ہے، اس لئے اسکو متسیاسن کہا جاتا ہے۔ پانی میں تیرتے وقت جب ماہر تیراک کو تھکان آجاتی ہے جب وہ متسیاسن کر پانی میں آرام کر لیتا ہے۔

### حالت

۱۔ یہ آسن لیٹ کر کئے جانے والے آسنوں میں ہے۔ پیروں کو سیدھے پھیلائیں۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو سیدھی رکھیں۔ پدماں لگائیں۔

۲۔ تیلیاں سیدھی زمین پر لگی رہیں۔ پیچھے زمین پر کہنیوں کے سہارے لیٹ جائیں۔

۳۔ سانس بھر کر، ہاتھوں کو کندھوں کے پاس رکھ، گردن کو سیدھا کریں۔

۴۔ سانس چھوڑتے ہوئے، دونوں پیروں کو سیدھا کریں۔ کایوتسرگ کی حالت میں آئیں۔

### وقت اور سانس

اسے تین بار کریں۔ لمبے وقت تک اس آسن میں اگر رکھیں، تو سانس کا لینا اور سانس کا چھوڑنا معمول رہے۔

**فائدہ:** متسیاسن سے گردن، سینہ، ہاتھ، پیر۔ و نس - ناڑیوں کی کمزوریاں دور ہوتے ہیں۔ سردرد سے چھٹکارا ملتا ہے۔ دوران خون ٹھیک ہوتا ہے۔ سینہ چوڑا ہوتا ہے۔ سانس لمبی اور گہری ہونے سے جذبہ پاک ہوتا ہے۔ جسم میں چستی بڑھتی ہے۔ کابلی دور ہوتی ہے۔ ذہن کا ارتکاز بڑھتا ہے۔ یہ آسن کمزور، احتلام، اعصابی نظام کی کمزوری، گردن کا درد، سردرد وغیرہ بیماریوں سے چھٹکارا دلانے میں مدد دیتا ہے۔

**ترکوناسن :** اس آسن کو کرنے سے مثلث کی شکل بنتی ہے، اس لئے اس آسن کو ترکوناسن کہا گیا ہے۔

**حالت** زمین پر سیدھے کھڑے ہو کر پیروں کو جتنا پھیلا سکیں پھیلائیں۔ بائیں پیر کے پنجے کو بائیں طرف سیدھا کریں۔

### طریقہ

- ۱- سانس بھرتے ہوئے داہنے ہاتھ کو سیدھا اوپر لے جائیں۔ ہاتھ کان کو چھو یا کرے گا۔
- ۲- سانس چھوڑتے ہوئے جسم کو بائیں طرف جھکائیں۔ بائیں گھٹنے کو موڑیں، بائیں ہتھیلی کو بائیں پیر کے پنچے کے پاس ساکن کریں۔
- ۳- سانس بھرتے ہوئے جسم اور دائیں ہاتھ کو سیدھا کریں۔
- ۴- سانس چھوڑتے ہوئے دائیں ہاتھ کو دائیں طرف لائیں۔
- اسی طرح داہنے پیر کے پنچے کو موڑ کر دائیں طرف بھی ترکونان کریں۔
- وقت - ایک منٹ سے دھیرے دھیرے تین منٹ تک بڑھائیں۔

**فائدہ :-** کٹے حصے پر دباؤ دکھنچاؤ ہونے پر بڑی آنت متاثر ہوتی ہے۔ فضلہ کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ پیروں کے رگوں پر کھنچاؤ سے وہ طاقتور بنتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی متوازن بنتا ہے۔ کمر اور کولے پر بڑھی چربی گھٹتی ہے، جس سے جسم کی خوبصورتی بڑھتی ہے۔ پھیپھڑے طاقتور بنتے ہیں۔ چہرے کے کیل مہاسوں سے چھکارا ملتا ہے۔ جسم میں خوشی کا فروغ ہوتا ہے۔ بدہضمی، قبض، گیس، آنتوں کی کمزوری جیسے بیماریوں سے چھکارا ملتا ہے۔

### آپ نے جانا

- ۱- آسنوں سے جسم کا متوازن ترقی ہوتی ہے۔
- ۲- آسن کرنے کی جگہ صاف، ہموار اور صاف ہو والا ہونا چاہئے۔
- ۳- بھجنگ آسن، متسیان اور ترکون آسن کو کرنے کا طریقہ

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱- بھجنگ آسن، متسیان اور ترکون آسن کے فائدے کیا ہیں؟
- ۲- آسنوں سے جسم کا توازن کس طرح ہوتا ہے؟
- ۳- آسن کرنے کے لئے جگہ کیسی ہونی چاہئے؟

### آپ کو کرنا ہے۔

- ۱- پیچھے بتائے گئے سبھی آسنوں کی مشق۔
- ۲- بھجنگ آسن، متسیان اور ترکون آسن کی خاص مشق۔

### آسن کا کھیل :-

جتنے آسن بتائے گئے ہیں، سبھی آسن ہر پچے سے کروائیں۔ ہر ایک آسن کے ۵ نمبر دیں۔ جو بچہ نہ کرے اسے صفر نمبر ملیں۔ اس طرح سب کے نمبر جوڑے جائیں۔

ہر لڑکے کو کوئی ایک نیا آسن کرنے کا موقع دیں۔ جو نیا آسن کرے اسے ۱۰ نمبر اور جو نہ کر سکے، اسے صفر نمبر دیں۔ سب نمبر جوڑنے پر جو زیادہ نمبر لے، وہ پہلا، اسکے بعد والا دوسرا اور اسکے بعد والا تیسرا مانا جائے۔ آدھا نمبر پانے والا کامیاب اور اس سے کم والا ناکامیاب مانا جائے۔

اساتذہ کو ہدایت استاد طلباء کو سبق میں دئے گئے آسنوں کی مشق کرائیں۔

## اکائی ۴ سائنس

۱۔ لمبی سائنس اور سوچ کا رشتہ  
لمبی سائنس سے یادداشت، غور و فکر اور تصور۔

۲۔ لمبی سائنس کی مشق کے طریقہ  
سائنس کے دیکھنے، اس کے ساتھ ذہن کو جوڑنے سے سائنس لمبی ہوتی ہے۔

۳۔ موزوں سائنس  
وقت اور گیت کی یکسانیت کو برقرار رکھنا (یعنی تیزی اور وقفہ میں ناموزونیت نہیں) موزوں سائنس ہے۔

## سبق - ۱۰

### لمبی سانس اور غور و فکر کا رشتہ

غور و فکر، یادداشت، تصور وغیرہ کا آلہ کیا ہے، دماغ یا ذہن؟ دماغ کس سے بنا ہے؟ خلیوں سے، جنہیں نیورون کہا جاتا ہے۔ نیورون کیسے صحت مند رہتے ہیں؟ خوراک سے۔ خوراک کا ایک ذریعہ ہے آکسیجن یا جاندار ہوا۔ اگر دماغ کے نیورونوں کو آکسیجن مناسب مقدار میں نہیں ملتی تو وہ صحت مند نہیں رہتے بہت سے مریض جاتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی سانسوں سے پوری آکسیجن دماغ تک نہیں پہنچ پاتی۔ لمبی سانس سے پوری آکسیجن دماغ تک پہنچتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر نکل جاتی ہے۔ اس طرح دماغ کے نیورون صحت مند رہنے سے وہ اپنا کام غور و فکر، یادداشت اور تصور وغیرہ اچھی طرح کر سکتے ہیں۔

دماغ کئی حصوں میں بنا ہوا ہے۔ ہلکا دماغ، بایاں کرہ، دایاں کرہ، لاشعور وغیرہ۔ ان میں بھی دماغ کا بہت حصہ سویا پڑا ہے۔ لمبی سانس کے ذریعہ سوئے ہوئے حصہ کو جگا یا جاگتا ہے، سوئے حصہ کے جگنے بھی حصہ میں جاگنا آتا ہے، سوچ یا غور و فکر کے اتنے ہی نئی راہیں کھلتے ہیں، اس لئے لمبی سانس کا کئی مراکز کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ انہیں غور و فکر کے نام سے جانا جاتا ہے۔

توجہ کی مرکزیت اور جذبہ فعل کے بنا غور و فکر کی گہرائی تک نہیں پہنچا جاسکتا۔ ذرا سانس پر دھیان دیں۔ پر تصور سانس لمبا لیں سانس کی حالت مند ہو جائیگی ذہن کی مرکزیت کا یہ ایک ذریعہ ہے۔ سانس کی ناپائیداری جتنی کم ہوگی اتنی ہی ذہنی ناپائیداری بھی کم ہوگی ناپائیداری، مرکزیت میں رکاوٹ ہے۔ ناپائیداری مٹتے ہی مرکزیت سدھ جاتی ہے۔ مرکزیت سدھتے ہی غور و فکر گہری ہو جاتی ہے۔ من جب ماضی کی یادوں میں کھو جاتا ہے، تب وہ بھٹکتا ہی رہتا ہے، وہ کبھی بھی حال میں نہیں رہ پاتا کیونکہ نہ تو وہ ماضی سے سبق سیکھتا ہے، نہ مستقبل کے لئے تصور کا پابند ہوتا ہے۔ ماضی کی غلطیوں کو بچھڑتا وے کے ذریعہ پاک و صاف کرنے کے بعد

مستقبل میں غلطی نہ کرنے کا کوئی حل نکالیں۔ مستقبل کے لئے پر عزم ہوں، تبھی حال میں کام کے قابل رہا جاسکتا ہے۔ لمبی سانس کی مشق کے بنا ماضی کی اور مستقبل کی بھٹکن نہیں مٹ پاتی۔ یہاں اوپری آدھے کرہ میں دماغی بھٹکاؤ کی نمائش کی گئی ہے۔ لمبی سانس کی مشق سے ذہن مستقبل میں آتا ہے۔ لمبی سانس سے دماغ کی قابلیت بڑھ جاتی ہے۔ یہاں نیچے والے آدھے کرہ میں ماضی کا احتساب، حال میں مساویانہ اور مستقبل میں پر عزم کی تصویر بندی ہوتی ہے۔ لمبی سانس اور غور و فکر کا گہرا تعلق ہے، سانس جتنی پر امن اور گہری ہوگی اتنے ہی خیالات سنجیدہ اور پاک و صاف ہوتے ہیں۔ لمبی سانس باطنی نظر کو اجاگر کرتی ہے۔ ادراک دھیان میں لمبی سانس ادراک کو بہت زیادہ اہمیت دی گئی ہے۔ اس سے ہی فرد چست اور معروضی

بنتا ہے۔

آپ نے جانا

- ۱۔ لمبی سانس سے دماغ کے نیورون لمبی زندگی پاتے ہیں۔
- ۲۔ لمبی سانس سے دماغ کا غور و فکر نہ کرنے والا حصہ کم ہو جاتا ہے۔
- ۳۔ لمبا لمبی سانس سے مرکوزیت بڑھتی ہے جس سے غور و فکر گہرا ہوتی ہے۔
- ۴۔ لمبی سانس سے دماغ کے ماضی اور مستقبل کا بھٹکاؤ کم ہو جاتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ لمبی سانس سے نیورون کی عمر کیوں بڑھ جاتی ہے؟
- ۲۔ لمبی سانس سے دماغ زیادہ چست کس طرح بنتا ہے؟
- ۳۔ لمبی سانس سے مرکوزیت کیوں بڑھتی ہے؟

آپ کو کرنا ہے

- ۱۔ ہر دن ۱۰ منٹ لمبی سانسوں کی مشق۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو سبق میں دئے گئے تصویر میں دماغ کے حصوں اور حساس مراکز کے تعلقات میں بتائیں۔  
استاد دماغی بھٹکاؤ اور کام کی مہارت کے قلمی تصویر کو بھی طلباء کے سامنے واضح کریں۔

## سبق : ۱۱

### لمبی سانس لینے کی مشق کے طریقے

سانس کا مطالعہ کرنے پر تین طرح کے سانسوں کا پتہ چلتا ہے۔

۱۔ تیز سانس : ایک منٹ میں ۳۰ سے لے کر ۴۰ تک۔ یہ سانس

زیادہ غصہ یا جسمانی ناپائیداری کے وقت پایا جاتا ہے۔ دسے کی

بیماری کے وقت بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔

۲۔ معمولی حالت والی سانس ایک منٹ میں ۱۵-۱۶ اندر لینے والی

اور باہر جانے والی سانس

۳۔ آہستہ حالت میں چلنے والی سانس ایک منٹ میں ۳ سے ۶ تک۔

ایسے آہستہ حالت کے سانس کو لمبی سانس کہتے ہیں۔

۱۔ لمبی سانس کے لئے اگر مصمم ارادہ کے ساتھ ۵ سکنڈ میں سانس لینا، ۵ سکنڈ میں سانس چھوڑنے کی مشق

کی جائے تو ایک منٹ میں ۶ سانس کی تعداد حاصل کی جاسکتی ہے۔ دھیرے دھیرے پانچ کی جگہ چھ،

سات، آٹھ سکنڈ کی مشق کی جاسکتی ہے۔

۲۔ اسی طرح مصمم ارادہ کے ساتھ مشق کے دوسرے طریقوں میں ایک غبارہ یا فٹ بال کے بلیڈر میں ہوا

بھرنا بھی ہے۔ کتنی بار منہ سے ہوا بھر کر آپ غبارہ کو پھلا سکتے ہیں؟ جیسے جیسے پھیپھڑوں کی مقدار بڑھے گی

آپ کی سانس لمبی ہو جائے گی۔

پران یا م کے اور بھی کئی طریقے ہیں۔ نئے بنائے بھی جاسکتے ہیں۔ لیکن سانس کو لمبا کرنے کا اخلاقی

طریقہ ہے، سانس کا ادراک۔

۳۔ سانس پر دھیان دو۔ اسے من کی آنکھوں سے دیکھو۔ اس کی حالت اپنے آپ مند ہو جائے گی۔ پر عزم لمبی سانس لو، حالت مند ہو جائے گی۔ سانس

ادراک میں صرف کو لمبی ہی نہیں کرنا ہے، اسے دیکھنے کی بھی مشق ہے۔ اپنے من کو سانس کے ساتھ جوڑیں۔ ورنہ من بھٹکنے لگ جائے گا۔ خیالات آئیں

گے۔ اور سانس کی ادراک چھوٹ جائے گی۔ ایسی حالت میں دو تجربہ کام آئیں گے۔ ایک چستی، دوسرا مزہ۔ اگر چستی ہیں تو آپ پھر سانس ادراک

میں لگ جائیں گے۔ اگر آپ کا مزہ گہرا ہے تو چستی سے دوبارہ سانس ادراک میں من لگ جائے گا۔ خیال اپنے آپ ختم ہوتے جائیں گے۔ سانس اپنے

آپ لمبی ہو جائے گی۔

آپ نے جانا

سانس تین طرح کا ہوتی ہے۔

۱۔ تیز حالت والی۔ یہ ایک منٹ میں ۳۰ سے لے کر ۴۰ سانس۔ پرشواس تک ہوتا ہے۔

۲۔ عام حالت والا۔ ایک منٹ میں ۱۵ سے ۱۶ شواس پرشواس۔

۳۔ لمبی اور مند حالت والا ایک منٹ میں ۳ سے لیکر ۶ تک۔

(I) سانس کو لمبی کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ ۵ سکینڈ میں سانس لینا اور ۵ سکینڈ سانس چھوڑنا

(II) غبارہ پھلانے کی مشق بھی سانس کو لمبی کرتا ہے۔

(III) سانس کو دیکھنا، اسکے ساتھ من کو جوڑنا۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ سانس کتنی قسموں سے لی جاتی ہے؟

۲۔ سانس کو لمبی کرنے کے طریقہ کونسے ہیں؟

آپ کو کرنا ہے

۱۔ ہر دن ۵ منٹ لمبی سانس کی مشق۔

اساتذہ کو ہدایت:

استاد طلباء کو لمبی سانس کے طریقہ اور تجربات کی اہمیت بتا کر ان کی مشق کرائیں۔

## سبق : ۱۲ موزوں سانس

جب ہم مصمم پر عزم طور پر متجاوز سانس لیتے اور چھوڑتے ہیں، تب یہ موزونیت پر انیام کہلاتا ہے۔ جب ذہن کو سانس میں لگاتے ہیں، تب یہ موزونیت سانس ادراک بن جاتی ہے۔ یہ سانس کو لمبی کرنے کا ایک خوبصورت طریقہ ہے۔  
سکھاسن، اردھ پد ماسن یا پد ماسن میں بیٹھیں، ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو سیدھی رکھیں۔ آنکھیں نرمی سے بند کریں۔ پھر ان تینوں میں سے کسی ایک سانس ادراک کا استعمال کریں۔

### پہلا طریقہ

- ۱۔ اپنے ذہن کو ناف کے مرکز پر مرکوز کریں۔ جب سانس لیں تب پیٹ پھولے اور سانس چھوڑنے پر پیٹ کے گوشت کے پٹھوں کو پوری طرح اندر لے جائیں۔ دھیان رہے جتنے وقت میں سانس لیں، اتنے ہی وقت میں اسے چھوڑیں۔ خاص مشق کے لئے جتنی مرتبہ سانس لیں اس سے دگنے وقت میں چھوڑیں۔
- ۲۔ ناف پر ہونے والی تبدیلی کی پوری توجہ اور مزہ سے ادراک کریں۔
- ۳۔ اگر خیالات کے آنے سے ادراک چھوٹ جائے تو پوری توجہ کے ساتھ ذہن کو دوبارہ ادراک میں لگا دیں۔ خیالات خود بخود ختم ہو جائیں گے۔ کم سے کم ۱۰ منٹ یہ تجربہ کریں۔

### دوسرا طریقہ

- ۱۔ ذہن کو دونوں نتھنوں کے اندر تائیس کریں آنے اور جانے والی سانس کی ادراک کریں۔
- ۲۔ ایک بھی سانس بنا جا نکاری کے نہ باہر جائے نہ اندر آئے۔
- ۳۔ پوری توجہ اور جذب سے ادراک کریں۔
- ۴۔ اگر خیالات آتے ہوں تو انہیں دیکھیں روکیں نہیں۔ ذہن کو دوبارہ سانس ادراک میں لگا دیں۔ خیالات اپنے آپ ختم ہوتے جائیں گے۔ اسے بھی کم سے کم ۱۰ منٹ تک کریں۔

### تیسرا طریقہ

- ۱۔ ذہن کو سانس پر تائیس کریں۔ سانس موزوں چلے جتنا لمبا سانس لیں اتنا ہی لمبی سانس چھوڑیں۔
- ۲۔ سانس لیتے وقت ذہن سانس کے ساتھ سفر کرتا رہے۔ اندر جانے کے بعد ذہن کو اس کے تعلقات اور حرکات کس طرح کام کر رہے ہیں دیکھنا چاہئے۔ اسی طرح باہر آتے ہوئے بھی ساتھ رہے۔ سانس اندر تو ذہن بھی اندر، سانس باہر تو ذہن بھی باہر۔

- ۳۔ پوری توجہ اور جذب بنائیں رکھیں۔  
 ۴۔ اگر ذہن بھٹک جائے تو پھر سانس کو ادراک میں لگادیں۔ مھٹکن خود بخود ختم ہو جائے گی۔

### آپ نے جانا

۱۔ موزوں سانس، سانس کو لمبی کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

۲۔ اس کو کرنے کے تین طریقہ ہیں۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ موزوں سانس سے سانس لمبی کیسے ہوتی ہے؟

۲۔ موزوں سانس ادراک کی مشق؟

### اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو تینوں طریقوں سے موزوں سانس کی مشق کرائیں۔

## اکائی ۵

### کایوتسرگ

۱۔ کایوتسرگ کی اہمیت

جسم کو مکمل آرام اور تناؤ سے چھٹکارا ملتا ہے

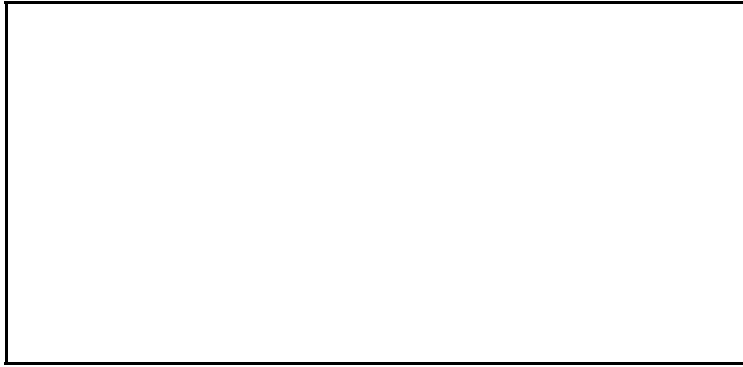
۲۔ کایوتسرگ کا طریقہ

خود جھاؤں کے طریقہ سے جسم سستاتا ہے

## سبق : ۱۳

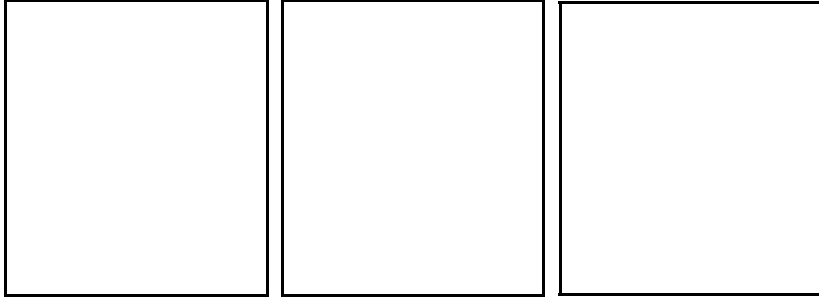
### کایوتسرگ کی اہمیت

ایک لڑکا سر پر بوجھ اٹھائے ایک گاؤں سے دوسرے گاؤں جا رہا ہے۔ بوجھ سے اس کا سر بھاری ہو گیا ہے۔ راستے میں ایک پیڑ ملتا ہے۔ ٹھنڈی چھاؤں میں وہ بوجھ زمین پر اتار کر، تھوڑی دیر سستا لیتا ہے۔ بوجھ کو کندھے پر لا کر پھر چلتا ہے۔ چلتے چلتے کندھے میں درد ہوتا ہے۔ ایک مکان کی چوکی پر پھر بوجھ اتار کر سستا تا ہے۔ سستانے سے اسے طاقت محسوس ہوتی ہے۔ پھر بوجھ کو اٹھا کر پیٹھ پر لا کر چلتا ہے اور اپنے گھر پہنچ جاتا ہے۔ بوجھ اتار کر پورا آرام کرتا ہے۔



زندگی بھی ایک سفر ہے۔ اس سفر میں زندگی کا بوجھ اٹھانا اور چلنا زندگی کا طریقہ ہے۔ کھیلنے، دوڑنے، بوجھ لے کر سکول جانے، آنے اور ضرورت سے زیادہ محنت سے جسمانی تناؤ ہو جاتا ہے۔ روزانہ کالائیک عمل پورا نہیں ہو پاتا اور امتحان نزدیک آنے سے نفسیاتی تناؤ ہو جاتا ہے۔

اساتذہ اور ہم سبق سے تعلقات میں بگاڑ ہونے سے بھی تناؤ ہوتا ہے۔ لڑائی جھگڑوں سے حسد، نفرت، غصہ، غرور و تکبر، اور حرص و ہوس وغیرہ جذبات سے جذباتی تناؤ ہوتا ہے۔ زندگی اس بوجھ سے لدی تھکان محسوس کرتی ہے۔ اس تھکان کو مٹانے اور طاقت حاصل کرنے کا طریقہ کایوتسرگ ہے۔ جس طرح کئی جگہ سستاتے ہوئے لڑکا اپنے گھر پہنچ کر مکمل آرام کرتا ہے اسی طرح کام کے بوجھ کو ہلکا کرتے ہوئے چھوٹے کایوتسرگ ہیں۔ مکمل آرام کے لئے بڑا کایوتسرگ نیند ہے۔



مختصر سستانا ۵ منٹ سے لے کر ۱۰ منٹ کا کبھی بھی کیا جاسکتا ہے۔ زمین پر یا کرسی پر بیٹھ کر پہلے جسم کو تناؤ دے کر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس طرح سے جسم کا تناؤ دور کر کے پھر سے تازہ دم کیا جاسکتا ہے۔

اگر آدھا گھنٹہ کا وقت ملے تو لمبا سستانا لیٹ کر، بیٹھ کر یا کھڑے رہ کر کیا جاسکتا ہے۔ جسم کو ساکن کرنا تازہ دم کرنا اور تناؤ دور کرنے کا یہ تجربہ ہے۔ کایوتسرگ یا سستانے کے لئے سکھ شانتی کے جذبات کو اجاگر کرتے ہوئے جسم کو ساکن، اور خوف و ہراس سے چھٹکارا دلا کر نیند میں جانا یوگ ندر اکھا جاتا ہے۔ اس سے پورا آرام ملتا ہے۔

کایوتسرگ یاستنانے کے طریقہء کار کے لئے اگلا سبق دیکھیں۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ جس طرح بوجھ سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے آرام ضروری ہے اسی طرح جسم کو تناؤ کے لئے کایوتسرگ یاستنانا ضروری ہے۔
- ۲۔ کایوتسرگ یاستنانا کئی طرح سے کیا جاسکتا ہے جیسے چھوٹا، بڑا اور یوگ ندر کے ذریعے۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں

- ۱۔ جسم کی تھکان مٹانے کے لئے آرام کرنا کیوں ضروری ہے؟
- ۲۔ جسم کے تناؤں کو مٹانے کا راستہ کونسا ہے؟
- ۳۔ کایوتسرگ یاستنانے کے تین طریقے کونسے کونسے ہیں؟

### آپ کو کرنا ہے

- ۱۔ کایوتسرگ یاستنانے کی مشق۔

### اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو کایوتسرگ یاستنانے کی اہمیت بتائیں۔

## سبق : ۱۴

### کاپوٹسرگ کا طریقہ کار

ستانے کے لئے ارادہ، خود کا بھلاؤ، تصور وغیرہ طریقہ کار کا استعمال کیا جاتا ہے۔ آپکوان طریقوں کی تھوڑی بہت باتیں تیسرے حصہ میں بتا چکے ہیں۔ آج ہم آپکو کچھ ایسے طریقوں سے آگاہ کرائیں گے جن سے کم وقت میں بھی آپ کاپوٹسرگ کا استعمال کر کے تناؤ سے چھٹکارا حاصل کر سکیں گے۔

۱۔ ۵ منٹ سے ۱۰ منٹ کا ہلکا ستانا۔ کلاس روم میں استاد کے آنے میں دیر ہو جانے پر، یا ایک مضمون کی پڑھائی ختم ہوگئی اور آپکو پانچ منٹ یادس منٹ کا وقت مل گیا اس کا بہتر استعمال آپ کاپوٹسرگ کے ذریعے کر سکتے ہیں۔ الگ جماعت میں جانے کی ضرورت نہیں۔ جماعت کی بچوں پر ہی ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو سیدھی کر بیٹھیں، آنکھیں نرمی سے بند کریں۔

سانس کو دیکھیں اور دھیرے دھیرے لمبی سانس لیں۔

بدن کو ساکن اور تیار رہنے کا مشورہ دیں۔ تیار ہو رہا ہے، ایسا محسوس کریں۔

جسمانی پکڑ کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ایسا محسوس کریں کہ جسم اور ضمیر دو الگ الگ چیزیں ہیں۔ جیسے تار اور بجلی الگ الگ ہیں۔ تھوڑی دیر بعد بدن میں دوبارہ۔ جانی طاقت کا احساس کریں ہلکی ہلکی لمبی سانس لیں۔ کاپوٹسرگ ختم کریں۔

آپ محسوس کریں گے کہ جیسے بڑے بھاری بوجھ سے آپکو چھٹکارا مل چکا ہو۔

۲۔ سکول سے گھر جانے پر کھانا کھانے سے قبل ۱۵ منٹ سستالیں اس سے دن بھر کی تھکان دور ہو جائے گی۔ آپکے پاس وقت ہو تو ستانا ۳۰ منٹ کا بھی کیا جاسکتا ہے۔

کسی کھلے ہوادار جگہ میں لیٹنے کے لئے جگہ کا انتخاب کریں، شترنجی یا کمبل بچھائیں۔

کھڑے ہو کر تین بار جسم کو تناؤ دیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔

سیدھے لیٹ کر تین بار جسم کو تناؤ دیں۔

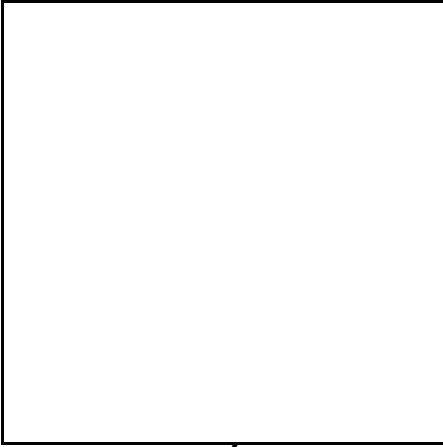
جسم کو بت کے مانند ساکن کریں۔ ہلکی ہلکی سانس لیں۔

ارادہ کی طاقت کا استعمال کر کے ایسا محسوس کریں کہ جسم شیشے کی مانند بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

اب جسم کو ڈھیلا چھوڑیں، محسوس کریں کہ جسم پھول کی طرح ہلکا ہو گیا ہے۔

پیر کے انگوٹھوں سے سر کی چوٹی تک ایک ایک اعضاء پر ذہن کو لے جائیں۔

جسم کو ستانے کا مشورہ دیں۔ ستار ہا ہے، ستنا چکا ہے۔ ایسا محسوس کریں۔ آگے بڑھتے جائیں، سبھی اعضاء کو اسی طرح ستائیں۔ پورا بدن



ستانے کے بعد بدن کے چاروں طرف سفید رنگ کا تصور کریں۔ سفید رنگ مساوات کی نشانی ہے۔ اس میں سبھی رنگ سائے ہوئے ہیں۔ ایسا محسوس کریں کہ سفید رنگ کی ندی بہ رہی ہے۔ آپ کنارے کھڑے ہو کر اپنے جسم کو اس ندی میں بہتے ہوئے محسوس کریں۔

بدن الگ بہ رہا ہے ضمیر اسے دیکھ رہا ہے۔ دونوں الگ الگ ہیں۔ تین گہرے لمبے سانس لے کر یہ محسوس کریں کہ جسم میں پھر سے روح دوڑ رہی ہے دھیرے دھیرے اٹھ کر بیٹھیں۔

۳۔ یوگ نیند میں تصور کریں کہ میں یوگ نیند میں جا رہا ہوں۔ بستر پر لیٹ کر جسم کو ستانے کے لئے چھوڑ دیں۔ سانس پر ذہن کو مرکوز کریں۔ تصور کریں کہ ہر ایک سانس کے ساتھ مساوات اور امن اندر جا رہے ہیں۔ جسم کے ذرہ ذرہ میں مساوات اور امن پھیلتی جا رہی ہے۔ سانس چھوڑتے ہوئے محسوس کریں کہ مساوات اور امن جسم کے چاروں طرف پھیل رہی ہے۔ علی الصبح جاگنے کے وقت کا تعین کر کے اپنے ارادہ کو محسوس کرتے ہوئے نیند میں چلے جائیں۔

آپ نے جانا

۱۔ کایوتسرگ کی کئی قسمیں ہیں۔ ہلکا کایوتسرگ، پورا کایوتسرگ اور یوگ نیند۔

۲۔ ہلکا کایوتسرگ موقع ملنے پر طاقت حاصل کرنے کا عارضی ذریعہ ہے۔

۳۔ کایوتسرگ کے بعد دن بھر کی تھکان سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔

۴۔ یوگ نیند سے اچھی نیند آتی ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ کایوتسرگ کی تین قسمیں کون کونسی ہیں۔

۲۔ عارضی طور پر طاقت کو سمیٹنے کے لئے آپ کیا کریں گے؟

۳۔ دن بھر کی تھکان مٹانے کے لئے تجربے کو آپ کیا کہیں گے؟

۴۔ اچھی نیند آنے کے لئے کیا کریں گے؟

آپ کو کرنا ہے۔

کایوتسرگ کا تجربہ اور نواؤ کو محسوس کرنا۔

اساتذہ کو ہدایت استاد طلباء سے تینوں قسم کے کایوتسرگ کی مشق کرائیں۔

## اکائی - ۶

### دھیان

#### ۱۔ جسمانی ادراک

جسمانی ادراک سے سختی دور ہوتی ہے۔ آگاہی حاصل ہوتی ہے

#### ۲۔ نفسیاتی مراکز کا ادراک

جسم میں معلومات کو آشکار کرنے والی جگہوں کو نفسیاتی مرکز کہا گیا ہے۔

## سبق : ۱۵

### جسمانی ادراک

ایک مکان میں کئی کمرے ہوتے ہیں۔ سونے کا کمرہ، پڑھنے کا کمرہ، دیوان خانہ، ذخیرہ کرنے کا کمرہ، وغیرہ۔ اگر گھر کی مالکن کمروں کی دیکھ بھال نہ کرے تو کمروں میں کچرا بھر جائے گا۔ اندر رکھی ہوئی الماری، ٹیبل، کرسیاں، سب پڑی پڑی خراب ہونے لگتی ہیں۔ کپڑے لٹے جو الماریوں اور صندوقوں میں رکھے رہتے ہیں، انہیں دیمک یا کئی اور قسم کے کیڑے کھانے لگ جاتے ہیں۔ حمام اور نالیوں سے بد بو آنے لگتی ہے۔ پڑھنے کے کمرے میں نئے پرانے کاغذ ادھر ادھر بکھر جاتے ہیں۔ گھر کا انتظام ٹھیک رہے اس کے لئے گھر کی مالکن کی واقفیت بہت ہی ضروری ہے۔

اپنے جسم کا مقابلہ آپ گھر سے کریں۔ جسم میں بھی کئی شعبے ہیں۔ اور ان کے کئی ایک کام ہیں۔ اعضائے تنفس، نظام ہاضمہ، دوران خون کا نظام، نظام نکاس فضلہ، اعصابی نظام، اور غدودی نظام وغیرہ۔ کئی حصے جسم کے اندر مضرو ف کار رہتے ہیں۔ ہمارا نفس جسم کی مالکن ہے۔ نفس آگاہی حاصل کر کے جسم کے ہر ایک شعبہ کو سنبھال لے تو جسم کے یہ سبھی شعبے صحیح طریقہ سے کام کرتے رہیں گے، ورنہ ان میں بھی باہر کے کئی ایک انہونی چیزیں جسم میں داخل ہو کر اور وہ اپنا کام ٹھیک سے انجام نہیں دے پائیں گے جسمانی ادراک ہمارے نفس کو آگاہ کر کے پورے جسم کو دیکھ بھال کرنے کے لائق بناتا ہے۔

#### جسمانی ادراک کا طریقہ کار

حالت - سکھاسن، پدماسن، اردھ پدماسن، وجراسن وغیرہ کسی ایک آسن کا چناؤ کریں جس میں آپ ۲۵ منٹ تک آرام سے بیٹھ سکیں۔

بھنبھناہٹ کی آواز ۹ بار کریں

کالیوٹسراگ کے ذریعے جسم کو سستا یا ہوا، ساکن اور تناؤ سے خالی رکھیں۔

اپنے ذہن کو داہنے پیر کے انگوٹھے پر مرکوز کریں اور وہاں پر ہونے والے جان کی تھر تھراہٹ کو محسوس کریں۔

اسی طرح ذہن کو اوپر لے جائیں اور ہر ایک جگہ پر ٹھہر کر جان کی تھر تھراہٹ کو محسوس کریں۔ پیر سے سر تک

پورے جسم کا ادراک کریں۔

جسم میں جہاں کہیں بھی سردی گرمی، جہاں کہیں خوشی کی کیفیت محسوس ہوتی ہو، ہلکا پن، بھاری پن وغیرہ

محسوس ہو وہاں تھوڑی دیر رکھیں، اس عضو میں ہونے والے تھر تھراہٹ کا ادراک کریں۔

پیر سے لے کر سر تک مکمل جسم کا ادراک کر مکمل آگاہی کا احساس کریں

بھنھنا ہٹ کی آواز کے ساتھ جسمانی ادراک کا تجربہ ختم کریں۔

آپ نے جانا

- ۱۔ گھر کی مالکن آگاہ نہیں ہو تو گھر گندا ہو جاتا ہے۔
- ۲۔ جسم کے بھی کئی شعبے ہیں۔ انکی دیکھ بھال ٹھیک نہ ہو تو وہ بیمار ہو جاتے ہیں۔ اپنا کام ٹھیک سے انجام نہیں دے پاتے۔
- ۳۔ ضمیر اگر واقف ہے تو جسم صحت مندر ہوتا ہے۔
- ۴۔ جسم کی واقفیت کے ذریعہ کی جانے والی دیکھ بھال کو جسمانی ادراک کہتے ہیں۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ گھر گندا کیوں ہو جاتا ہے؟
- ۲۔ جسم کے مختلف اعضاء کیوں بیمار ہو جاتے ہیں؟
- ۳۔ جسم کا نفس کے ساتھ کیا تعلق ہے؟
- ۴۔ جسمانی ادراک کا طریقہ کار کیا ہے؟

آپ کو کرنا ہے

۱۔ جسمانی ادراک کی مشق۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو جسمانی ادراک کا تجربہ کروائیں۔

## سبق : ۱۶

### نفسیاتی مراکز کا ادراک

سکولوں میں طلباء کو پڑھانے کے لئے اساتذہ ہوتے ہیں۔ پورے سکول کی دیکھ بھال کے لئے صدر مدرس ہوتے ہیں۔ صدر مدرس اور ان کے تابع کام کرنے والے اساتذہ کام نہ کریں، لائق و فائق نہ ہوں، اچھے خیالات کے حامل نہ ہوں سکول کی کیا حالت ہوگی؟ طلباء کو پہلے تو پڑھاؤ گا ہی کون؟ دوسرے، اگر پڑھایا بھی جائے گا تو غلط۔ اور برے کاموں کی ہی تعلیم دی جائے گی۔

جسم میں ہائی پوتھیلے مس صدر مدرس کی طرح ہے۔ مختلف غدود اساتذہ کی طرح ہیں اور دماغ صدر مدرس کا دفتر ہے۔ جسم کے مختلف نظام کلاسوں کی طرح ہوتے ہیں اور مختلف اعضاء طلباء کی طرح ہیں۔ غدودی نظام کے جذبات کا کنٹرول ہائی پوتھیلے مس کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ غدود اپنے لعابوں کو سیدھے خون میں ملا کر صدر مدرس کے دفتر یعنی دماغ سے وہی کرواتے ہیں جو وہ چاہتے ہیں۔ مختلف اعضاء کو وہی کرنا پڑتا ہے جو دماغ کا حکم ہوتا ہے۔ اس طرح جیسے رس ہوں گے ویسے ہی جذبات ہوں گے۔ کیا جذبات کو بدلا جاسکتا ہے؟ کیوں نہیں۔ اگر مدرسہ کے منتظمین چاہیں تو صدر اور اساتذہ کو بدل سکتے ہیں۔ اس کے لئے منتظمین کو آگاہ رہنا چاہئے۔ نفسیاتی مراکز پر دھیان دیکر ان میں تبدیلیاں لاسکتے ہیں۔ نفسیاتی مراکز پر دھیان کرنے کی یہی اہمیت ہے۔

جسم میں سینکڑوں بڑے نفسیاتی مراکز ہیں، لیکن ان میں ۱۱۳ اہم ہیں جن پر دھیان کرنے سے جسم کے جذبات کو رسوں کے ذریعے سے بدلا جاسکتا ہے۔ نفسیاتی مراکز پر دھیان کے لئے پہلے جس آسن میں سہولت کے ساتھ لمبے وقت تک ساکن بیٹھ سکیں، اس کا انتخاب کریں۔ پھر نیچے دئے گئے طریقہ پر عمل کریں۔

بھنھناہٹ کی آواز ۹ بار

کایوتسرگ کے ذریعے جسم کو آرام، ساکن اور تناؤ سے پاک کریں۔

اپنے ذہن کو طاقت کے مرکز پر لے جائیں۔ وہاں پر ہونے والے جان کی تھر تھراہٹ کو محسوس کریں۔ تھوڑی دیر کے لئے ذہن کو وہیں ٹکا کر، پھر اسے: صحت کے مرکز، بجلی مرکز، خوشی کے مرکز، نورانی مرکز، امن مرکز اور دانائی مرکز میں لے جا کر وہاں کے نفسیاتی مراکز کے تھر تھراہٹ کو محسوس کرتے ہوئے یہ ادراک کریں کہ یہ سارے مراکز توازن پارہے ہیں۔ مہاپران آواز، بھنھناہٹ کی آواز کے ساتھ ہی دھیان کو ختم کریں۔

## آپ نے جانا

۱۔ سکول وہی اچھا ہوتا ہے، جس کے صدر مدرس اور مدرس فرض شناس اور لائق و فائق ہوتے ہیں۔

۲۔ جسم وہی صحتمند ہوتا ہے، جس کے غدودوں کا رس متوازن ہوتا ہے۔

## کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

ہائی پوتھیلے مس کا ہمارے جسم میں کون سی جگہ ہے؟ دیگر غدودوں سے وہ کیسے کام کر داتا ہے؟ مثالوں سے واضح کیجئے۔

## آپ کو کرنا ہے

نفسیاتی مراکز پر دھیان۔

## اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو نفسیاتی مراکز کی جگہ میں، غدودی نظاموں کے نام دیگر رسوں کے تعلقات کو اچھی طرح سمجھائیں۔ نفسیاتی مراکز کے افعال تھر تھراہٹ وغیرہ کا ادراک کریں۔

## اکائی ۷ جسمانی سائنس

۱- خلیہ  
خلیہ جسم کی سب سے چھوٹی اکائی ہے

۲- نظام دوران خون  
دوران خون کا نظام خون کو پورے جسم میں لے جاتا ہے۔

## سبق : ۱۷

### خلیہ

گھر میں آپ اپنے چھوٹے بھائی۔ بہنوں کو دیکھتے ہیں۔ انکا جسم ہر دن بڑھ رہا ہے۔ دھیرے دھیرے وہ آپ کی طرح بڑے ہو جائیں گے۔ سکول جانے لگیں گے۔ تب تک آپ اور آپ زیادہ بڑے ہو گئے ہوں گے۔ عام طور پر ۲۰ سال کی عمر تک جسم لگا تار بڑھتا ہے۔ جسم کی لمبائی بڑھتی ہے، موٹائی بڑھتی ہے، وزن بڑھتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ ہمارا جسم کیوں بڑھتا ہے؟

					جب زندگی شروع ہوتی ہے تو صرف ایک خلیہ سے شروع ہوتی ہے۔ یہ خلیہ بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے۔ اسے ہم زندگی کا آٹم بھی کہتے ہیں۔ ایک ملی میٹر کا سوواں حصہ جتنا اس زندگی کے آٹم یا خلیہ کا روپ ہوتا ہے۔ اس چھوٹے سے ٹکٹے میں ایک پورا شہر بسا ہوتا ہے۔ جیسے پرانے شہروں میں چاروں طرف حفاظت کے لئے قلعہ ہوتا تھا، قلعہ کی مانند خلیہ کی حفاظت کے لئے جھلی ہوتی ہے اس میں ایسا انتظام ہوتا ہے کہ جس کو چاہے اندر آنے دیں اور جس کو چاہیں باہر ہی روک دیں۔ شہر کے اندر پورے موصلاتی انتظام رہتا ہے۔ خلیہ بھی ویسا ہی ہوتا ہے، ٹیلی فون کے تار کے ذریعہ جس طرح ہم دور کے لوگوں سے عارضی تعلق پیدا کرتے ہیں، اسی طرح خلیوں کا بھی موصلاتی نظام ہوتا ہے۔ شہر میں بجلی کے انتظام کے لئے بجلی بنانے کا مرکز ہوتا ہے ویسے ہی خلیوں میں بھی اپنی طاقت پیدا کرنے کا مرکز ہوتا ہے۔ اسے مائیکرو کنڈریا کہتے ہیں۔ غذا کے ذریعہ بننے والا گلوکوس اور سانس کے ذریعہ لایا گیا آکسیجن مل کر طاقت کی پیداوار کرتے ہیں۔ ایک منصوبہ بنانے والا، منصوبہ کمیشن جیسا دفتر بھی ہوتا ہے، جہاں یہ پہلے سے طے پایا جا چکا ہوتا ہے کہ جو منصوبہ بندی ہو رہی ہے اس کا خلیہ کیسا ہوگا؟ اس کی علم حاصل کرنے کی استعداد کتنی ہوگی؟ سکھ دیکھ کھینچنے کی طاقت کتنی ہوگی؟ دلچسپی اور حرص و غیرہ کتنے گہرے ہوں گے؟ اپنے ماں باپ یا کنبہ کا اثر کس حد تک اس میں آئے گا؟ اس میں کن کن باتوں کی کمی رہے گی؟ جسم کتنے سالوں تک ٹکنے کی طاقت والا ہوگا؟ منصوبہ کمیشن کا نام کروموسوم ہے، جس میں ۴۶ شعبہ یا ۲۳ جوڑے ہوتے ہیں۔
--	--	--	--	--	---

منصوبہ کمیشن کے ذریعہ طے شدہ کام کو آر۔ این۔ ایم نام کے ٹھکیدار کے ذریعہ کرایا جاتا ہے۔

خلیہ میں جیسے ہی پیداوار بڑھتی ہے، ایک خلیہ بٹ کر دو ہو جاتا ہے۔

--	--	--	--

دو سے چار، چار سے آٹھ، اس طرح خلیوں کی تعداد بڑھ کر جسم کو بڑھاتی رہتی ہے۔ کچھ خلیے ہضم ہو کر ختم بھی ہو جاتے ہیں۔ ان کی جگہ نئے خلیے لے لیتے ہیں۔ دماغ کے جن خلیوں کا نقصان ہو جاتا ہے وہ دوبارہ پورا نہیں ہوتا۔ ہر ایک خلیے کو زندہ رہنے کے لئے آکسیجن، پانی، پرورش، اور ٹھیک درجہ حرارت وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ خلیوں سے ریشے بنتے ہیں۔ یہ کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ جیسے اپنی تھیلیں، جوڑنے والے، ہڈی، کرکری ہڈی، گوشت، اور اعصابی ریشے۔ اس طرح جسم کا پورا ڈھانچہ تیار ہو جاتا ہے۔ خلیوں کی جیسے جیسے تعداد بڑھتی جاتی ہے ویسے ویسے جسم بھی بڑھتا چلا جاتا ہے۔ جسم کا مکمل فروغ ہو جانے کے بعد خلیوں کا بڑھنا بہت کم ہو جاتا ہے وہ زیادہ ختم ہونے لگتے ہیں۔ یہی بڑھاپے کی نشانی ہے۔ آدمی کے جسم میں ۶۰۰ کھرب تک خلیے ہوتے ہیں۔ خلیوں کا فروغ رکنے پر فرد بوڑھا ہو جاتا ہے اور آخر کار مر جاتا ہے۔

## آپ نے جانا

- ۱۔ خلیوں کے لگا تار بڑھنے سے شریچہ سے لڑکا، لڑکے سے جوان بنتا ہے۔ خلیوں کا فروغ رک جانے پر جسم بوڑھا ہو کر آخر میں موت حاصل کر لیتا ہے۔
- ۲۔ خلیے میں کئی کام کے شعبے ہیں۔
- ۳۔ خلیوں سے ریشے بنتے ہیں، ریشوں سے جسم کا ڈھانچہ تیار ہوتا ہے۔

## کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ جسم کیسے بڑھتا ہے؟
- ۲۔ خلیے کس طرح لگا تار بڑھتے جاتے ہیں؟
- ۳۔ خلیوں کے اندر کا طریقہ کار کیا ہے؟
- ۴۔ خلیوں سے جسم کس طرح تیار ہوتا ہے؟

## آپ کو کرنا ہے

دھیان میں جا کر خلیوں کے تھر تھر ابٹ کو محسوس کرنا۔

## اساتذہ کو ہدایت

استاد سبق میں بتائی گئی حالت کو تصویر کے ذریعہ طلباء کو واضح کریں۔

## سبق : ۱۸

### نظام دوران خون


دنیا میں کہیں بھی سامان بھیجنا ہوتا تو ڈاک پارسل سے بھیجا جاسکتا ہے۔ اسے منگا یا بھیجا جاسکتا ہے۔ کل کارخانوں کھیتوں کی اچھ کو بھی ڈاک، ریلوے پارسل یا ٹرانسپورٹ سے بھیجا جاتا ہے۔ دنیا میں کہیں جانا ہو تب بھی ریل، بس، ہوائی جہاز، آبی جہاز سے جاسکتا ہے۔

ڈاک، ٹرین، بس، ہوائی جہاز، آبی جہازوں کی خدمات یہ سبھی خدمات دنیا بھر میں پھیلی ہوئی ہیں۔ ضرورت کی سبھی چیزوں کی آمد و رفت انہیں خدمات کے ذریعہ ہوتا رہتا ہے۔

ہمارے جسم میں ۶۰۰ کھرب خلیوں کو گلوکوس، آکسیجن، وٹامن، منرل وغیرہ پہنچانے بناوہ زندہ نہیں رہ سکتے خلیوں کے اندر بجلی پیدا کرنے سے کاربن ڈائی آکسائیڈ جیسی زہریلی گیس بھی بنتی ہے۔ ان کو اور یوریا وغیرہ کو باہر نکالنا بھی ضروری ہے۔ یہ کام جسم کے دوران خون کے نظام کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ نظام دوران خون کے اہم اعضاء یہ ہیں۔

۱۔ دل ۲۔ پھیپھڑے ۳۔ اورطہ ۴۔ شریانیں ۵۔ وینا کاوا vena cava ۶۔ ورید  
۷۔ خلیے

خون کو درہمیشہ دوران میں رکھنے کے لئے طاقت دینے والا ایک پمپ ہے جسے ہم لوگ دل کہتے ہیں۔ اس کے مقررہ دھڑکن سے دل میں جو سکڑنا اور پھیلنا ہوتا ہے اس سے شریانوں میں خون کو پہنچتا ہے۔ شریانیں، چھوٹی نلیوں میں پھر اس سے چھوٹی نلیوں میں ہوتا ہوا خون پورے جسم میں قریب ایک لاکھ کلومیٹر کا سفر ہر دن کرتا ہے۔ خون میں جولال تنکے ہیں ان کا کام ہے پھیپھڑوں میں آئی ہوئی ہوا میں پائی جانے والی آکسیجن کو لاد کر ۶۰۰ کھرب خلیوں میں پہنچائیں۔ وہاں پہلے سے پہنچا ہوا گلوکوز اور آکسیجن بجلی گھر میں بجلی بناتے ہیں جو ہمارے جسم کو طاقت دیتا ہے اس کام میں کاربن ڈائی آکسائیڈ زہریلی گیس بھی نکلتی ہے۔ ہمارا خون اسے لاد کر پھیپھڑوں تک پہنچا دیتا ہے جو واپس سانس کے ذریعہ سے باہر نکل جاتی ہے۔

اس سلسلہ کا عام فعل اس طرح ہے

دل۔۔ اورطہ۔۔ شریان۔۔ چھوٹی نلیاں

وینا کاوا۔۔۔ شریان۔۔۔۔۔ چھوٹی نلیاں۔۔۔۔۔ خلیے

آدمی کا دل ایک عجیب پمپ ہے۔ یہ پمپ چار حصوں میں بٹا ہوا ہے۔ دو حصے دائیں اور دو بائیں طرف رہتے ہیں۔ ہر حصہ بھی دو دو حصوں میں بٹے ہیں۔ دایاں حصہ خون کو صاف کرنے کے لئے پھیپھڑوں میں پہنچاتا ہے اور دوسرا حصہ خون کو سارے جسم میں پھیلا دیتا ہے۔

نظام دوران خون کا مواصلاتی فعل تو آپ نے جانا۔ اس کا دوسرا کام ہے جسم کے باہری دشمنوں سے حفاظت کرنا۔ یہ کام خون کے سفید تنکے کرتے ہیں۔ یہ لال تنکوں کی طرح بہتے نہیں بلکہ اپنے ارادے سے حرکت کرتے ہیں، جو جلد اور جھلی کے پیچھے جسم کے دفاع میں تعین رہتے ہیں۔ جان کی بازی لگا کر بھی یہ جسم کو باہری چیزوں سے جیسے جراثیم وغیرہ سے حفاظت کرتے ہیں۔

خون میں ایک اور خلیہ ہوتا ہے جسے پلاٹلٹس کہتے ہیں۔ خون کی نلیوں میں ٹوٹ پھوٹ ہونے پر یہ پلاٹلٹس لٹ آپس میں چپک کر تھکنا بناتے ہیں اور خون کی نلیوں سے باہر بہ جانے کو روکنے کی کوشش کرتے ہیں اس کے علاوہ خون میں پلازما نامی ایسا سیال مادہ ہوتا ہے جس میں ۹۰ فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس کا کام مواصلات میں مدد کرنا ہوتا ہے۔

آپ نے جانا۔

۱۔ نظام دوران خون جسم میں بہت بڑا مواصلاتی نظام ہے۔

۲۔ دل ایک عجیب و غریب پمپ ہے۔

۳۔ نظام دوران خون جسم کا بہت بڑا دفاعی نظام بھی ہے۔

۴۔ خون کی نلیوں میں ٹوٹ پھوٹ ہو جائے تو پلیٹ لیس ان کا منہ بند کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

۵۔ پلازما مواصلات میں مدد کرتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ جسم کا بہت بڑا مواصلاتی نظام کیا ہے؟

۲۔ دل کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟

۳۔ سفید تنکوں کا کیا کام ہے؟

۴۔ لال تنکوں کا کیا کام ہے؟

۵۔ پلیٹ لیس کا کیا کام ہے؟

۶۔ پلازما کا کیا کام ہے؟

آپ کو کرنا ہے

نظام دوران خون کے ماڈل کا مطالعہ

اساتذہ کو ہدایت : استاذ طلباء کو ماڈل دکھا کر نظام دوران خون کی نمائش کریں اور ان کو نظام کے بارے میں سمجھائیں۔

## اکائی ۸

### جسمانی صحت

۱۔ کایہ گپتی  
کایہ گپتی کی واقفیت اور مشق

۲۔ خواہشات کا توازن  
ایشناسمیتی کے واقفیت اور مشق

۳۔ اخراج  
اتسرگ سمیتی کے واقفیت اور مشق

۴۔ روزانہ کے معمولات، غذا، نیند اور شناستگی  
اس کے اپنانے سے زندگی کا طریقہ کار اچھا بنتا ہے۔

## سبق : ۱۹ کایہ گپتی

گاڑی کا انجن لگا تا چلتا نہیں رہ سکتا۔ لگا تا چلائے رکھنے سے انجن جلدی خراب ہو جاتا ہے، اس لئے گاڑی کو صرف ضرورت پر چلاتے ہیں اور پھر انجن بند کر کے کھڑی کر دیتے ہیں۔

ہمارا جسم بھی انجن کے مانند ایک مشین ہے۔ جسم ضروری وغیر ضروری کام کرتے کرتے تھک جاتا ہے۔ اسے بھی کام کے بعد آرام دینا ضروری ہے۔ جو جسم کو آرام دینے کا طریقہ نہیں جانتا وہ اس کو ضروری آرام نہیں دے پاتے۔ جسم کو آرام دینے کے طریقہ کار کو کایہ گپتی کہتے ہیں۔ ہمارے جسم میں دو قسم کے نظام ہیں۔ ایک ارادی چلنے والا اور دوسرا خود کار یا غیر ارادی۔ جسمانی کام کچھ ہمارے ارادہ سے کئے جاتے ہیں اور کچھ پر ہمارا ارادہ کی پکڑ نہیں ہوتی۔

ہاتھ پیر ہلانا، چلنا، رکنا وغیرہ ارادی فعل ہیں۔ دوران خون، دل کی دھڑکن وغیرہ اپنے آپ چلنے والے افعال غیر ارادی کہلاتی ہیں۔ ارادی افعال کو بند کر دینا اور جسم کے اعضاء کو آرام دینا کایہ گپتی کا ایک حصہ ہے۔ کایہ گپتی کا دوسرا حصہ ہے غیر ارادی افعال کے غیر توازن کو مٹانا۔ دوران خون ضروری ہے، لیکن خون دباؤ بڑھانا بیماری ہے۔ جسم کے باطنی غیر ارادی اعضاء پر بوجھ کم ہو، محنت کے بعد جسم نیند میں جاتا ہے، نیند صحیح آئے یہ کایہ گپتی کا کام ہے۔ کایہ گپتی کے عادی فرد کو کا پوتس برگ کی اتنی مشق ہو جاتی ہے کہ وہ بہت کم نیند سے بھی کام چلا لیتا ہے۔ جسمانی تھکان کو مٹانا اور اسے دوبارہ کام کے لائق بنانا کایہ گپتی کا کام ہے۔ کایہ گپتی کا تقابل ماں سے کر سکتے ہیں۔ جس طرح بچہ کھیل کود اور پڑھائی کے بعد بھی ماں کے سایہ میں آرام پاتا ہے، اسی طرح جسم بھی کام کے بعد کایہ گپتی کے سایہ میں آرام پاتا ہے۔

گاڑی کے انجن کو چلانے اور روکنے کی طرح جسم کی سرگرمیوں کو باقاعدہ جاری و ساری رکھنے اور روکنا بھی ایک فن ہے، جسے بنا سیکھے ہمارا ضمیر جسم کی سرگرمیوں کا صحیح طریقہ سے تکمیل کرنے میں کامیاب نہیں ہوتا، اس لئے کایہ گپتی کی مشق کے لئے نیچے لکھی باتوں کی مشق کریں۔

☆ جسم کو تیار کرنا

☆ جسم سے دھیان ہٹا کر صرف ضمیر پر خیال کو مرکوز کرنا۔

☆ بے کار کے کاموں میں جسم کو روکنا۔

☆ ضروری کاموں کو کرتے وقت، وقت کا مفید استعمال کریں۔

☆ غیر ضروری تشدد سے بچنے کی کوشش کریں۔

آپ نے جانا

۱۔ جسم کو آرام دینے کا طریقہ کار کا یہ گپتی کہلاتا ہے۔

۲۔ ہمارے جسم میں دو قسم کے نظام ہیں۔ ایک ارادی طور پر کیا جانے والا فعل ، دوسرا غیر ارادی: یا خود کار یعنی اپنے آپ کام کرنے والا۔

۳۔ کا یہ گپتی سے ارادی فعل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

۴۔ کا یہ گپتی سے غیر ارادی کام کا توازن کیا جاسکتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ کا یہ گپتی کسے کہتے ہیں؟

۲۔ ارادی نظام کسے کہتے ہیں؟

۳۔ غیر ارادی نظام کس کو کہتے ہیں؟

۴۔ کا یہ گپتی کا ارادی نظام پر کیا اثر پڑتا ہے؟

۵۔ کا یہ گپتی کا غیر ارادی نظام پر کیا اثر پڑتا ہے؟

۶۔ کا یہ گپتی کی مشق آپ کس طرح کریں گے؟

آپ کو کرنا ہے۔

۱۔ کا یہ گپتی کی لگاتار مشق کریں۔

۲۔ کا یہ گپتی کو زندگی کا ایک جز بنانے کی کوشش۔

اساتذہ کو ہدایت

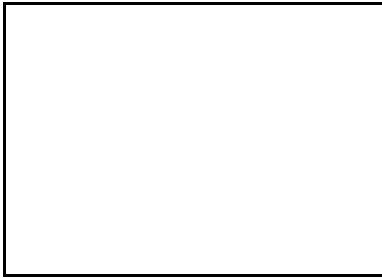
استاد طالب علموں کو کا پوٹسرگ کے مشق کے ذریعہ جسم کو زیادہ سے زیادہ تیار رکھنے کی مشق کرائیں۔ کون لڑکا زیادہ وقت تک ساکن رہتا ہے۔ اس کا

مقابلہ کرائیں۔

## سبق : ۲۰

### خواہشات کا توازن

ایشنا کا مطلب ہے خواہش۔ خواہش کو پورا کرنے کے لئے جانور کو اپنے جسم کو حرکت میں لانا پڑتا ہے۔ جس حرکت کے شروع اور آخر برابر ہوتا ہے وہ سمیٹی کہلاتی ہے (چلنے، قول و فعل وغیرہ یا خودضابطہ) سمیٹی سے شائستگی آتی ہے۔ شائستگی سے اچھا سماج بنتا ہے۔ اس کے لئے شائستگی کا موموں میں دلچسپی اور ناشائستگی کا موموں سے گریز دونوں کا توازن ضروری ہے۔



گاڑی کو لگا تار انجن کو آرام دینا ضروری ہے۔ ویسے ہی گاڑی کو لگا تار آرام میں بھی نہیں رکھا جاسکتا، اسے چلنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ اسے چلانے کے لئے پٹرول، موہل، گر لیس وغیرہ چاہئے۔ گاڑی چلانے والا ڈرائیور ماہر ہونا چاہئے۔ گاڑی کو جہاں پہچانا ہے اسکا منزل پہلے طے کرنا چاہئے۔ تب ہی گاڑی منزل تک پہنچ سکتی ہے۔

ہمارا جسم بھی ہماری زندگی کی سواری ہے۔ اسے چلانے کے لئے متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم سے جو بھی کام ہم لیتے ہیں، اس میں لیاقت کا ہونا ضروری ہے۔ کوئی بھی کام کرتے ہیں تو اس کی منزل ضرور ہونی چاہئے۔ تبھی ہم جسم میں مہارت کے ساتھ کم محنت میں زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اگر غذا متوازن نہیں ہے تو جسم تغذیہ کی کمی کے باعث کمزور اور بیمار ہو جائے گا۔ جو کام کرنا ہے اس میں اگر تربیت حاصل نہیں ہے تو ساری محنت کر کے بھی نتیجے غلط نکل جائیں گے۔ اگر منزل طے نہیں ہے تو ہم اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو سکتے۔ کسی کو کار کے ذریعہ کو لکتہ جانا ہے اس نے بھول سے ممبئی کا راستہ لے لیا ڈرائیور کی ساری محنت و پٹرول، موہل کے خرچ کے باوجود بھی کیا کو لکتہ پہنچ پائے گا؟ نہیں، کبھی نہیں۔

فرد کو سب سے پہلے اپنی زندگی کی منزل طے کرنی چاہئے۔ ٹھیک تربیت، مہم، مہارت اور منزل پر صاف نظر ان سب کے توازن سے ہی کامیابی کا



دروازہ ملتا ہے۔

زندگی کی منزل صرف کھانا نہیں ہو سکتا۔ کھانا جسم کی صرف ایک چھوٹی سی ضرورت ہے۔ آج فرد کو جینے کے لئے کھانا نہیں کر رہا ہے بلکہ کھانے کے لئے جی رہا ہے۔ سردی اور گرمی سے محفوظ رہنے کے لئے کپڑے نہیں پہنتا، بلکہ بننے سنورنے کے لئے۔ صحت کے لئے نقصان دہ چاہے وہ موسم کے لحاظ سے ناموافق ہی

کیوں نہ ہوں ایسے کپڑے پہننے سے بھی نہیں جھکتا۔ مکانوں میں حفاظت کے نظریہ کی جگہ شان و شوکت نے لے لی ہے۔ فطری ہوا اور روشنی کی جگہ ایر کنڈیشن اور بجلی کے بلبوں نے لے لی ہے۔ نتیجہ یہ کہ ہم فطری اور زندگی کے مقاصد کو حاصل کرنے سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ ہمیں کس منزل کو ہم مان کر آگے بڑھنا چاہئے؟ جو کام ہم کو سونپا گیا ہے اس کو کیسے پورا کرنا ہے؟ جسمانی پرورش کیسے کرنی چاہئے؟ ایسکو حاصل کرنے کی مشق کا نام ہے ایشنا سمیٹی۔ جسم میں پانچ حس ہیں، کان (سماعت کے لئے) آنکھ (بصارت کے لئے) ناک (سونگھنے کے لئے) زبان (چکھنے کے لئے) اور چھونے کے

ذریعے معلومات حاصل کرنے کے لئے جلد۔ یہ حیات صرف دماغ کو پیغام پہنچاتی ہیں۔ دماغ کے احکامات کے مطابق انہیں کام کرنا ہوتا ہے۔ لیکن دماغ اب وہی کرتا ہے جو یہ چاہتے ہیں۔ گانے کو سننے کے لئے آہو (ہرن) اپنی جان گنوا دیتا ہے۔ ٹی۔ وی دیکھنے کے شوقین لڑکے اپنی بینائی کمزور کر لیتے ہیں۔

--	--	--	--	--

پھول سے رس چوسنے میں مگن بھوز اپنی جان جو کھم میں ڈال دیتا ہے۔ زبان کے مزہ کے لئے مچھلی آدمی کی غذا بن جاتی ہے۔ چھوٹے کے سکھ کی حرص میں بھینسا مگر مچھ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لئے

ضرورت اس بات کی ہے ایشنا سمیتی کی مشق کے ذریعہ حیات کو ان کے سکھ حاصل کرنے سے ہٹا کر دماغ کے احکام کے مطابق کام کرنے کی تربیت کریں۔ کھانا، کپڑا، مکان وغیرہ بنیادی ضرورتیں پوری کرتے ہیں، اسکے ساتھ ساتھ زندگی کے مقاصد اور اونچے اقدار کو حاصل کرنے میں لگائیں۔ اس کے لئے کام میں مہارت کی تربیت حاصل کریں۔ زندگی کے مقصد کی صحیح منزل کا تعین کریں۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ جسم کے کامیاب کام کرنے کے لئے متوازن غذا ضروری ہے
- ۲۔ کام کی منزل کا تعین ہونا ضروری ہے۔
- ۳۔ جسم کو غذا ایشیت دینا، کام میں مہارت حاصل کرنا اور صحیح منزل کا تعین کرنا ایشنا سمیتی کہلاتی ہے۔
- ۴۔ حیات کی ارمانوں پر قابو پانا چاہئے۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ جسم کے کامیاب فعل کے لئے کھانا کیوں ضروری ہے؟
- ۲۔ کام کی مہارت کیوں ضروری ہے؟
- ۳۔ ایشنا سمیتی کا کیا مطلب ہے؟
- ۴۔ حیات کے ارمان پورے کرنے سے جسمانی پرورش میں کس طرح رکاوٹ پیدا کرتی ہے؟

### آپ کو کرنا ہے

لگاتار ایشنا سمیتی کی مشق

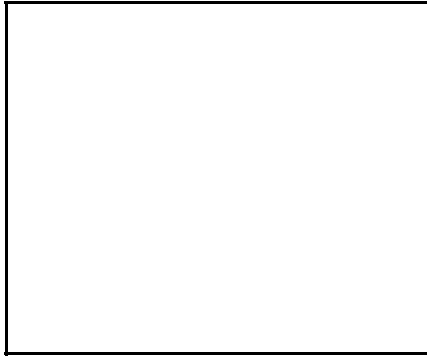
اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو تصویر کے ذریعہ واضح کریں کہ ایشنا خواہشات کو قابو میں کرنے کے لئے کن کن ذرائع کا سہارا لیا جاسکتا ہے۔

## سبق : ۲۱

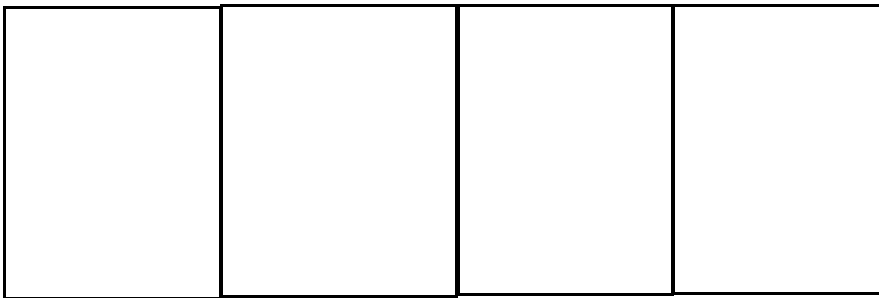
### نکاسی

زندگی کے لئے استعمال ضروری ہے تو نکاسی بھی ضروری ہے۔ کار میں پٹرول ڈالتے ہیں تو چھان کر ڈالتے ہیں، تاکہ کچرا اندر جا کر انجن کو نقصان نہ پہنچائے، کئی دنوں بعد ٹینکی کی صفائی کرتے ہیں، موہیل بدلتے ہیں، پرانا موہیل نکال کر نیا ڈالتے ہیں۔ گریس دیتے ہیں۔ پارٹ پرزوں کی صفائی کرنی پڑتی ہے۔ گاڑی کی بھی صفائی و دھلائی کرنی پڑتی ہے۔



اس صفائی مہم میں جو کچرا یا گندگی نکلتی ہے، اس کو ہر جگہ نہیں پھینکا جاسکتا۔ ہر جگہ پھینک دینے سے دوسروں کے لئے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ہم خود بھی مشکلات میں پڑ جاتے ہیں۔ کچرا کہاں پھینکا جانا چاہئے؟ اس کے لئے کچھ قوانین کی پابندی کرنی ضروری ہے، تبھی ہم آلودگی سے بچ سکتے ہیں۔ آدمی کا جسم بھی کسی کار سے زیادہ پیچیدہ مشینوں سے بنا ہوا ہے۔ ہم جو متوازن غذا کھاتے ہیں اس سے بدن کو طاقت ملتی ہے، لیکن ساتھ ساتھ پانا، پیشاب، پسینہ، بلغم وغیرہ بھی بنتا ہے۔ اس کو

باقاعدگی کے ساتھ صحیح طریقہ سے نکالنا جائے تو گندگی کا انبار لگ جاتا ہے۔ کھانا بنانے کے لئے باورچی خانہ میں پھل، ترکاری سبزیاں وغیرہ کے چھلکے اور گھٹلیاں پھینکنی پڑتی ہیں ان کو پالیتھین کی تھیلی میں ڈال کر باہر نہ پھینکیں۔ پالیتھین زمین کو آلودہ کرتی ہیں۔ برتنوں کی صفائی کرنی پڑتی ہے۔ گھر میں جھاڑو صافی دے کر گندگی مٹانی پڑتی ہے۔ کپڑوں کی صفائی بھی روزانہ کا کام ہے۔ نالیوں کی صفائی نہ کی جائے تو بدبو سے جینا دو بھر ہو جاتا ہے۔ سڑکیں صاف کرنے کا کام گرام پنچایت، مونسپالٹیو وغیرہ ادارے کرتے ہیں۔ ان کا انتظام ٹھیک ہو یہ دیکھنا پر ایک شہری کی ذمہ داری ہوتی ہے، ساتھ ہی ہم خود کچرا سڑکوں پر نہ پھیلائیں یہ بھی بہت ضروری ہے۔ سکولوں، اسپتالوں وغیرہ سماجی ادارے بھی صفائی کے بنا چل نہیں سکتے۔



انفرادی طور پر گندگی کی نکاسی کے لئے قانون بنے ہیں اسے اتسرگ سمیتی کہا جاتا ہے۔ اتسرگ معنی نکاسی اور سمیتی یعنی وہ قانون جس کا انجام اچھا اور آلودہ نہ ہو۔ اتسرگ سمیتی بھی جسم کے لئے ماں کے برابر ہے۔ ماں کے سایہ عاطفت میں رہنے والا بچہ بغیر کسی خوف کے زندگی جیتتا ہے اسی طرح اتسرگ سمیتی کی پابندی کرنے والا بھی بغیر کسی خوف کے گندگی سے، بیماریوں سے اور برائیوں سے بچا رہتا ہے۔ اتسرگ سمیتی کے تحت غیر ضروری چیزوں کو چھوڑ

دینے کا بھی طریقہ ہے، کیونکہ ایسا نہ کر کے فرد دوسروں کو اس چیز سے محروم رکھتا ہے۔ اترگ سمیتی میں منفی جذبات جیسے حسد، نفرت، غصہ، غرور و تکبر، حرص و ہوس، وغیرہ کے نکاسی کا طریقہ ہے۔ کوئی بھی کام کرتے ہوئے آدمی اگر اترگ سمیتی کی پابندی کرے تو وہ دکھی نہیں ہوتا اور دائم سکھوں کی طرف سفر کرتا ہے۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ زندگی کے لئے استعمال ضروری ہے، ویسے ہی نکاسی بھی ضروری ہے۔
- ۲۔ نکاسی کے قاعدوں کی پابندی نہ کرنے سے آلودگی پھیلتی ہے۔
- ۳۔ نکاسی کرنے کے صحیح طریقہ کو اترگ سمیتی کہتے ہیں۔
- ۴۔ منفی جذبات کی نکاسی اترگ سمیتی کے تحت آتا ہے۔
- ۵۔ غیر ضروری چیزوں کی نکاسی بھی اترگ سمیتی کے تحت آتا ہے۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ نکاسی کیوں ضروری ہے؟ باقاعدہ نکاسی نہیں کرنے سے کیا ہوتا ہے؟
- ۲۔ نکاسی کے صحیح طریقہ کو کیا کہتے ہیں؟
- ۳۔ منفی جذبات کی نکاسی کس سمیتی کے تحت آتا ہے۔
- ۴۔ غیر ضروری چیزوں کی نکاسی کس سمیتی کے تحت آتا ہے۔

### آپ کو کرنا ہے۔

اترگ سمیتی کی پابندی

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو ایسے عادات و اخلاق کا درس دیں جس سے ماحول آلودہ نہ ہو۔

## سبق : ۲۲

## روزانہ کا لائحہ عمل، غذا، نیند اور مہذب طرز عمل

سورج اور چاند وقت پر نکلتے ہیں۔ ریل اور ہوائی جہاز وقت پر چلتے ہیں سکول اور اسپتال وقت پر کھلتے ہیں۔ تبھی سارا انتظام اچھا رہتا ہے۔ وقت پر کام کرنے والا بچہ زندگی میں کامیاب ہوتا ہے۔ لائحہ عمل بنا کر کام کرنے سے وقت برباد نہیں جاتا۔ جو کام کرنا ہے، اس کی پابندی بنی رہتی ہے۔ کوئی بھی کام اچھے ڈھنگ سے مہارت کے ساتھ کرنے کے لئے پانچ باتوں کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔

--	--	--	--

در دیا۔۔ کام کا نیچر۔ مجھے کیا کام کرنا ہے؟  
 کشیتر۔۔ جگہ کا انتخاب۔ مجھے کہاں کام کرنا ہے؟  
 کال۔۔ وقت کی حد بندی۔۔ کتنے وقت تک کام کرنا ہے؟  
 بھاؤ۔۔ کام کا مقصد۔۔ جیسے کتابیں پڑھ کر معلومات حاصل کرنا۔  
 گن۔۔ کام کرنے کا کیا نتیجہ نکلے گا؟

ان پانچوں کی بنیاد پر کسی بھی لائحہ عمل کو تیار کر کے اسے ایک روپ دیا جاسکتا ہے۔ علم حاصل کرنے والے بچہ کا روزنامہ اس طرح بنایا جاسکتا ہے۔  
 صبح اٹھنا۔۔ پانچ بجے

روزانہ کا کام نہانا ۵ سے ۳۰-۵ تک

آسن، پران یا م، دھیان ۳۰-۵ سے ۱۵-۶

ناشتہ ۱۵-۶ سے ۳۰-۶

پڑھنا ۳۰-۶ سے ۹ بجے تک

کھانا ۹ سے ۳۰-۹

مدرسہ یا سکول کی تیاری ۳۰-۹ سے ۱۰ بجے تک

سکول ۱۰ سے ۴ بجے تک

گھر واپسی ۵ بجے شام تک

کھانا ۵ سے ۶ بجے تک

ذاتی کام تفریح ۶ سے ۸

سکول کا ہوم ورک۔ اسباق کا آموختہ ۹ سے ۱۵-۹

--

یوگ نیندہ ۱۵۔ ۹ سے ۵ بجے صبح تک۔

نوٹ:۔ درویہ، کشیتیر، کال، بھاؤ اور گن الگ الگ ہوں تو حالات کے مطابق اوپر کی لائحہ عمل میں تبدیلی بھی لائی جاسکتی ہے۔ اس طرح بچہ مجبور ہے گا۔ لائحہ عمل نہ بنانے سے وہ کسی کام میں ضرورت سے زیادہ وقت لگا دے گا۔ کسی ضروری کام کے لئے اسے وقت ہی نہیں ملے گا۔ اس کا سارا کام کاج تتر بتر ہو کر رہ جائے گا۔

کھانا:۔ طاقت اور صحت کے لئے متوازن غذا کھانا چاہئے۔ کھانا مکمل، مناسب حد تک، اور تغذیہ سے پر ہونا چاہئے۔ جب پہلے کا کھانا ہوا کھانا ہضم ہو جائے اور اچھی طرح بھوک لگے تب ہی کھانا کھانا چاہئے۔

آپکا جسم ایک مشین ہے۔ آپ جو کچھ کھاتے ہیں اس سے جسم کے پرورشی اجزاء تیار ہوتے ہیں۔ اس سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔ جس غذا سے ہم کو طاقت یا غذائیت نہیں مل سکے اس سے کیا فائدہ؟ کھانے کو اچھی طرح چبا کر کھانا ضروری ہے کیونکہ کھانا جتنا چبا کر کھایا جاتا ہے اس سے اتنی ہی طاقت تیار ہوتی ہے۔ ادھ چبا کھانا کھانے سے آدھی طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اس لئے چبا کر کھانا بہت ضروری ہے۔

سورج کی طاقت حاصل کرنے کے لئے سویرے کھلے جسم آسن پران یا م کی مشق کرنا چاہئے۔ جہاں آسن کریں اس کے آس پاس کا ماحول بھی پاک و صاف ہونا چاہئے۔ گھر کا ماحول بھی صاف ستھرا ہونا چاہئے۔ تبھی کھانے سے بنی گلوکوس اور آکسیجن کے اشتراک سے اور زیادہ طاقت حاصل ہو سکتی ہے۔ صحت کے لئے پانی کا بھی اہم رول ہے۔ اگر پانی صاف نہیں ہے تو بیماری پھیل سکتی ہے۔ صحت کے لئے ہمیں پانچ باتوں پر دھیان دینا ضروری ہے۔

۱۔ متوازن، مناسب، اور غذائیت سے پرکھانا کھانا چاہئے۔

۲۔ کھانے کو پوری طرح چبائیں جس سے زیادہ غذائیت اور طاقت حاصل ہو۔

۳۔ گھر کا ماحول صاف ہو۔

۴۔ آسن۔ پرانیا م ایسی جگہ پر کریں، جہاں نکلنے سورج کی کرنیں اور صاف ہوا آپ کے رولوں کو چھو سکے۔

۵۔ ناپاک پانی نہ پیئیں۔

نیند :-

جسم کو نیند کی بھی اتنی ہی ضرورت ہے، جتنی کہ کھانے کی۔ دن بھر کے کام سے تھکاوٹ آتی ہے، اسکو مکمل آرام سے ہی دور کیا جاسکتا ہے۔ اگر نیند میں خواب آتے ہوں تو ماننا چاہئے کہ نیند ادھوری ہے۔ آپکا خیال سویا نہیں ہے۔ نیند میں بڑبڑاتے ہیں تو سمجھیں کہ گہری نیند نہیں ہے۔ کیونکہ آپکی بولی چست ہے۔ نیند میں کروٹیں بدلتے رہنے کا بھی ایک معنی ہے کہ نیند گہری نہیں ہے، کیونکہ آپکا بدن سستائے بنا ساکن نہیں ہوا۔

۱۔ نیند سے قبل یوگ نیند کریں (کاپوتسرگ یعنی سستانا کی اکائی میں یوگ نیند کا طریقہ کار دیکھیں)

۲۔ روزنامچہ کے مطابق کام کریں اور آرام کے وقت سارے تفکرات دور کر دیں۔

۳۔ نیند سے قبل گلے پر کایو تسرگ کر کے آواز کی نکاس کریں۔

مہذب طرز عمل

وڈیا دوتی ونیم، ونیم دوتی پاترتا م، یعنی علم عاجزی دیتی ہے اور عاجزی سے فرد علم کو ساکن رکھنے لائق کردار بنتا ہے۔ بغیر عاجزی کا شخص پھولے برتن کی طرح ہے، جس میں کتنا ہی پانی ڈالو نکلتا جاتا ہے۔ علم حاصل کرنے والے شوقین طالب علم کو مہذب طرز عمل اور عاجزی کی مشق کرنی چاہئے۔

اپنے استاد کے ساتھ عاجزی کا برتاؤ کرنا چاہئے جیسے

۱۔ پہلی بار ملتے ہی سلام کرنا

۲۔ ان کی نظریات اور تفکرات کو سمجھ کر اس کے مطابق کام کرنا۔

۳۔ دئے گئے کام کو دل لگا کر پورا کرنے کی خواہش رکھنا۔

آپ نے جانا

۱۔ روزنامچہ بنا کر کام کرنے سے مہارت بڑھانے کے لئے ضروری ہے

۲۔ دروہ، کشیترا، کال، بھاؤ، اورگن کو دھیان میں رکھ کر کام کا منصوبہ بنانا اچھا ہے۔

۳۔ صاف غذا اور صاف پانی اچھی صحت کے لئے ضروری ہیں۔

۴۔ گہری نیند آرام کے ضروری ہے۔

۵۔ علم عاجزی دیتی ہے اور عاجزی سے طالب علم بہتر طرف بناتی ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ کامیابی کے لائحہ عمل کی کیا ضرورت ہے؟

۲۔ کسی منصوبہ کو بنانے کے پہلے کن کن باتوں کا دھیان رکھنا ضروری ہے؟

۳۔ غذا کی صفائی پر دھیان دینا کیوں ضروری ہے؟

۴۔ اچھی نیند کیسے آسکتی ہے؟

۵۔ علم سے ہمیں کیا ملتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے

۱۔ باقاعدہ لائحہ عمل پر عمل کرنا۔ ۲۔ یوگ نیند کی مشق ۳۔ سب کے ساتھ عاجزی اور مہذب برتاؤ۔

اساتذہ کو ہدایت :- استاد طالب علموں کو لائحہ عمل، غذا، نیند، مہذب طرز عمل کی منظم تعلیم دیں۔ یوگ نیند کی مشق کرائیں۔

## اکائی ۹ نفسیاتی صحت

۱۔ من گپتی کی معلومات اور مشق  
ڈینی استحکام اور ارتکاز کو من گپتی کہتے ہیں۔

۲۔ ایریا سمیتی کی معلومات اور مشق  
مکمل آگاہی کے ساتھ چلنا ایریا سمیتی کہلاتی ہے۔  
مستقل ہوشیار یادداشت بنی رہے یہی اسکی مشق ہے۔

## سبق : ۲۳

### ذہنی آرام

--	--	--

ہمارا دماغ یا ذہن کارخانہ کی طرح کام کرتا ہے۔ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں، سنتے ہیں، چکھتے ہیں، سونگتے ہیں، چھونے کے ذریعے محسوس کرتے ہیں، اس پر غور و فکر کرتے ہیں اور ایک خیال بنا کر یادداشت میں لے جا کر محفوظ کر دیتے ہیں۔ نئے نئے تصورات، اور ان کے مطابق منصوبہ بنا کر کام کرتے ہیں۔ یادداشت، غور و فکر، تصور کرنا ذہن کا کام ہے۔

جسم کے اعضاء کو مختلف کاموں پر لگانا دماغ کا کام ہے۔ یہ کام دو طرح سے ہوتے ہیں۔ اپنے آپ بغیر کسی کوشش کے جیسے دل کا دھڑکنا، ارادہ سے جیسے ہاتھ کو ہلانا یا ساکن کرنا۔ دماغ کو آرام دینے کے لئے ارادی کاموں کو ارادہ سے کیا روکا جاسکتا ہے، لیکن غیر ارادی اپنے آپ چلنے والے کام کو آرام کیسے

--	--	--

دیا جاسکتا ہے؟

جیسے ہی ہم ارادی اعضاء کو آرام میں لے جاتے ہیں، غیر ارادی اعضاء پر بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ ذہن پرسکون ہو جاتا ہے اور دماغ کی حالت اپنے آپ کم اور متوازن ہو جاتی ہے۔ ذہن پرسب سے زیادہ بوجھ جذبات کا پڑتا ہے۔ منفی جذبات جیسے غصہ، وہم، غیر منصفانہ، جھگڑا، فخر و غرور، حرص و ہوس، نفرت وغیرہ، کی جگہ مثبت جذبات جیسے، امن، عاجزی، مساوات، سادگی، بغیر حرص و ہوس نظام پر بوجھ بہت ہلکا ہو جاتا ہے۔ ایک تجربہ کریں۔

کالیوٹسنگ کر کے اپنے ذہن میں جذبہ کریں کہ ہر ایک سانس کے ساتھ مساوات اور امن میرے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔ سب کے ساتھ دوستی کا جذبہ بڑھ رہا ہے۔ پانچ منٹ تک یہ خیال کریں اور سانس کو دیکھیں۔ آپ دیکھیں گے کہ سانس کی رفتار بالکل ہی سست ہو گئی ہے۔ دل کی دھڑکن بھی بہت سست ہو گئی ہے اس طرح دماغ کو بہت ہی آرام ملتا ہے۔ اب سفید چاند کی چاندنی پردھیان کریں کچھ دیر بعد دیکھیں گے کہ جوش و جذبہ ٹھنڈا ہو گیا ہے۔ جذبات کے ٹھنڈا ہوتے ہی دماغ مکمل آرام محسوس کرتا ہے۔

ذہنی آرام کے طریقہ کار کو من گہتی کہا جاتا ہے۔ اس کی لگاتار مشق کر اس سے دماغ کے کام کی مہارت میں فروغ ہوتی ہے اور دماغ کے نیورونز خلیوں کی حفاظت ہوتی ہے۔ جس طرح صندوق میں سامان محفوظ رہتا ہے، اسی طرح من گہتی کی مشق شخص بہت برسوں تک اپنے کام کرنے کی طاقت کو بڑھانے میں کامیاب ہوتا ہے۔ جیسے کمپیوٹر کو ایر کنڈیشن میں رکھنے سے مشین اچھی طرح کام کرتی ہے ویسے ہی اپنے من کو سدائشانت رکھنے سے دماغ اچھا

کام کرتا ہے۔

آپ نے جاننا

۱۔ یادداشت، غور و فکر اور تصور کرنا دماغ کا کام ہے۔

۲۔ ارادی اور غیر ارادی کام بھی دماغ کے ذریعہ ہی طے پاتے ہیں۔

۳۔ ذہن کو آرام دینا من گپتی کہلاتا ہے۔

۴۔ کاپوٹسرگ کے ذریعہ ذہن کو آرام دیا جاتا ہے۔

۵۔ ذہن کو آرام دینے سے دماغ کے نیورونز اور خلیوں کی حفاظت ہوتی ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ دماغ کے کیا کام ہیں؟

۲۔ من گپتی کسے کہتے ہیں؟

۳۔ ذہن کو آرام دینے سے دماغ کی طاقت کیوں بڑھتی ہے؟

۴۔ ذہن کو آرام کیسے دیا جاتا سکتا ہے؟

آپ کو کرنا ہے۔

من گپتی کی لگا تار مشق۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو تعلیم دیں، بنا کیسے یادداشت کیسے بڑھائیں، کیسے تصور کریں، کیسے تینوں سے پار جا کر دماغ کو مکمل آرام دیں۔

## سبق : ۲۴ مسلسل چوکسی


آپ یہ جان چکے ہیں کہ ہمارا دماغ نیوروز وغلیوں سے بنا ہے۔ جسم کے دیگر خلیے ختم ہو جائیں تو دوبارہ ان کی جگہ نئے خلیے بن جاتے ہیں، لیکن نیوروز دوبارہ نہیں بنتے، اس لئے دماغ کی حفاظت سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ہمیں دھیان رکھنا کہ دماغ تناؤ سے دور رہے اس پر غیر ضروری تھکان نہ پڑے۔

بجلی سے جب ہم کام لیتے ہیں تو اس بات کا دھیان رکھتے ہیں کہ ووٹیج زیادہ نہ ہو۔ زیادہ ووٹیج سے فیوزاڑ سکتا ہے۔ کام بند ہو سکتا ہے۔ کم ووٹیج میں صحیح کام نہیں ہو سکتا، اس لئے ووٹیج کا توازن ضروری ہے۔ بجلی سے اگر ہم فریج چلا کر ٹھنڈا پیدا کرنا چاہتے ہیں تو فریج کے اندر گیس ٹھیک پیمانہ میں صحیح ہونی چاہئے تبھی فریج ٹھنڈا ہوگا۔ اگر ہم چولہا جلا کر پانی گرم کرنا چاہتے ہیں تو پانی کو ٹھیک برتن میں ڈال کر گرم کرنا ہوگا۔ دماغ کا کام بھی اسی طرح ہوتی ہے۔ ٹھیک کیمیا کی سپلائی اور صحیح بجلی کی سپلائی کے لئے ہمیں پانچ باتوں کی چوکسی رکھنی ہوگی۔

۱۔ صحیح نظریہ اور منزل کا تعین

۲۔ خواہشات کی حد اور پابندی

۳۔ منزل پانے کے لئے غلط رویہ کو ترک کرنا

۴۔ لگاؤ یا وابستگی پر پابندی

۵۔ تشدد اور استحصال کو ترک کرنا

صحیح نظریہ اور منزل کا تعین :- منزل کا پتہ اور راستہ کی صحیح معلومات سے آدمی کو بھٹکانا نہیں پڑتا۔ کم خرچ اور وقت میں منزل تک پہنچا جا سکتا ہے۔

متعین منزل اور راستے کا پتہ نہ ہو تو دماغ کی زیادہ طاقت خرچ ہوگی، پریشانی بڑھتی جائیگی۔ آدمی بھٹکتا رہے گا۔

--	--	--

خواہشات کی حد اور پابندی :- جب تک خواہشات کی حد نہیں ہوتی، آدمی بنا

ضرورت بھاگ دوڑ کرتا رہتا ہے۔ کبیر داس نے کہا ہے۔

کبیر اوندھی کھوپڑی کبھوں دھا پے نائے

تین لوک کی سمپدا، کب آوے گھر ماں نئے

کوئی شخص برتن کو اٹے لٹے رکھ کر اسے بھرنے کے لئے کتنا ہی کوشش کرے تب بھی وہ برتن نہیں بھر سکتا۔ اٹے برتن کی طرح آدمی کی پیاس بھی اتنا ہے۔ نہ تو

تین لوک کی سمپدا اگر میں آسکتی ہے اور نہ ہی شخص کی پیاس مٹ سکتی ہے۔ دماغ کی طاقت بے کار کے کام میں خرچ ہوتی رہتی ہے۔

مقصد حاصل کرنے کے لئے غلط رویہ کو ترک کرنا: خواہش کی چیز کے لئے آدمی جھوٹ، چوری اور سازش وغیرہ سے جو مقصد حاصل کیا



جاتا ہے اس میں دماغ کی طاقت زیادہ خرچ ہوتی ہے۔ اس کے کیمیا متوازن نہیں رہ پاتے۔ اگر منزل متعین ہے، ضرورتیں محدود ہیں تو جھوٹ، کپٹ، چوری وغیرہ بھی محدود ہو جاتی ہے اور ان پر پابندی لگانا ضروری ہے۔

۴۔ وابستگی پر پابندی لگانا : ضروری چیز کو حاصل کر کے بھی آدمی اگر اس چیز میں بہت زیادہ لگاؤ رکھتا

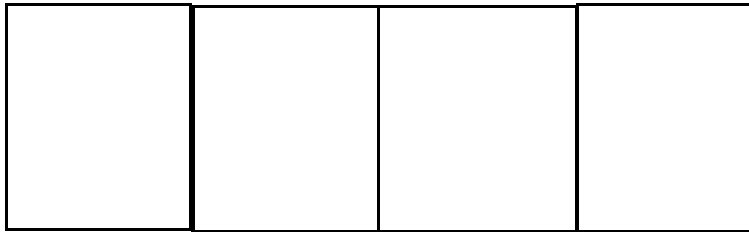
ہے تو دماغ کی طاقت زیادہ خرچ ہوتی ہے۔ کیمیا بھی آلودہ ہوتے رہتے ہیں۔ سادھو مکان میں رہتا ہے لیکن ان کو اس میں لگاؤ نہیں ہوتا۔ جب جاتے ہیں

مکان مالک کو مکان سونپ کر چلے جاتے ہیں۔ ایک گھریلو شخص بھی گھر میں رہتا ہے لیکن وہ مکان میں لگاؤ بنائے رکھتا ہے۔ آچار یہ بھکشو نے ایک بہت

خوبصورت دوہے کے ذریعے سے گھریلو کو بھی لگاؤ نہ رکھنے کی نصیحت کی ہے۔

جو سدر شٹی چیوڑا، کرے کٹمب پرت پال

انتر گت نیارار ہے، جیوں دھائے کھلاوے بال۔



۵۔ تشدد اور استحصال کو ترک کرنا : مکمل فروغ

نہیں ہونے تک تشدد سے بھی دماغ کی طاقت اور کیمیا

آلودہ بن جاتے ہیں۔ مقصد متعین کرنے، خواہشات کو قید

کرنے جھوٹ سے بچنے اور وابستگی کم کرنے سے بہت

بھاری تشدد اپنے آپ کم ہو جاتی ہے، پھر بھی آدمی کو پیداوار کرنے میں کچھ تشدد ضرور لگ ہی جاتی ہے۔ اگر آدمی یہ طے کر لے کہ وہ کسی بے گناہ جانور کا قتل

نہیں کریں گے، ایسے کسی جماعت کا رکن نہیں بنے گا جہاں تشدد کے ذریعہ اپنے مقصدوں کو حاصل کرنا چاہتا ہے، کسی حکومت نہیں کرے گا۔ کسی کو تابع نہیں

بنائے گا۔ کسی بھی جانور کو ذات، طبقہ، رنگ اور جنس کی تفریق اور علاقائی بنیاد کی وجہ سے نفسیاتی تکلیف نہیں دے گا۔ کسی بھی آدمی کو بغیر کسی سبب کے جسمانی

تکلیف بھی نہیں دے گا۔ ایسا کرنے والا تشدد سے اور استحصال سے بچ سکتا ہے۔

اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ درج ذیل پانچ نکاتی فعل پر عمل کر کے کوئی بھی شخص اپنی دماغ کی طاقت کو بچا سکتا ہے اور اسکے کیمیا کو پاک بنا سکتا ہے۔ دل

سے کام کرنا ایریا سمیتی کہلاتی ہے۔ چوکسی کے ساتھ چلیں، بیٹھیں، سوئیں، کام کریں، کروائیں اور تائید کریں تو ہماری نہ صرف طاقت بچتی ہے بلکہ کیمیا بھی

اچھے رہتے ہیں، اور ہمارے کام کی اہلیت بڑھ جاتی ہے۔

آپ نے جانا

۱۔ ذہن کی لگاتار چوکسی ایریا سمیتی کہلاتی ہے۔

۲۔ دماغ کے صحیح ڈھنگ سے کام کرنے کے لئے ٹھیک کیمیا اور بجلی کی فراہمی چاہئے۔

۳۔ ذہن کی چوکسی کی پہلی سیڑھی ہے صحیح نظریہ و صحیح مقصد

- ۴۔ ذہن کی چوکسی کی دوسری سیڑھی ہے پابندی  
 ۵۔ ذہن کی چوکسی کی تیسری سیڑھی ہے جھوٹ اور مکرو فریب میں کمی کرنا  
 ۶۔ ذہن کی چوکسی چوتھی سیڑھی ہے وابستگی میں کمی کرنا  
 ۷۔ ذہن کی چوکسی کی پانچویں سیڑھی ہے تشدد میں کمی کرنا

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ ایریا سیمتی کسے کہتے ہیں؟

۲۔ ذہن کے ٹھیک کام کرنے کے لئے کیمیا اور بجلی کی صحیح مقدار کیوں ضروری ہے؟

۳۔ ذہن کی چوکسی کے لئے صحیح نظریہ صحیح مقصد کی کیا اہمیت ہے؟

۴۔ ذہن کی چوکسی کے لئے پابندی کی کیا اہمیت ہے؟

۵۔ ذہن کی چوکسی کے لئے جھوٹ اور مکرو فریب میں کمی کرنے کی کیا اہمیت ہے؟

۶۔ ذہن کی چوکسی کے لئے وابستگی میں کمی کرنے کی کیا اہمیت ہے؟

۷۔ ذہن کی چوکسی کے لئے تشدد میں کمی کرنے کی کیا اہمیت ہے؟

آپ کو کرنا ہے

لگاتار چوکسی کی لگاتار مشق۔

اساتذہ کو ہدایت :

استاد طلباء کو چوکسی کے لئے ادراک دھیان کی پرودھیاں اور چوکسی کے کھیل کی تعلیم دیں۔

## اکائی ۱۰ جذباتی صحت

۱۔ مثبت جذبات کو کس طرح مجتمع کریں  
مساوات، بغیر حرص و ہوس کے معلومات۔

### ۲۔ منفی جذبات

غصہ، فخر و غرور، توہم، حرص و ہوس، حسد، اور دھوکہ فریب وغیرہ سے ہونے والے برے جذبات کے بارے میں معلومات حاصل کرنا اور ان کو روحانی یا مذہبی روایات کے ذریعہ سے دور کرنا۔

### ۳۔ صحیح نظریہ کا فروغ

سچائی کو جاننا، اس کو اپنانا۔

## سبق : ۲۵

### ثبت جذبات کا اجتماع کیسے؟


جس کارخانہ کا مالک چوکس رہتا ہے۔ وہ کارخانہ اچھا چلتا ہے۔ اس کے عہدے دار اور مزدوروں میں اچھا تال میل بنا رہتا ہے۔ اشوک چوکس مالک ہے۔ اس کے عہدے دار اپنے مالک کی خواہش کے مطابق مزدوروں سے اچھا برتاؤ کرتے ہیں۔ مزدور بھی کارخانہ کی بھلائی کو اپنی بھلائی مان کر اچھی اور معیاری چیزوں کی پیداوار کر کے کارخانہ کی شہرت بڑھاتے ہیں۔

دوسری طرف گوند کا کارخانہ ہے۔ گوند غصہ و طبیعت والا ہے۔ وہ صرف اپنی غرض کی بات سوچتا ہے۔ اس کے عہدے دار اور مزدوروں میں ضابطہ نہیں ہے۔ وہ ایک دوسرے کی تنقید کرتے رہتے ہیں۔ وہ ہڑتال کر کے کارخانے کی پیداوار گراتے ہیں۔ نقصان ہونے سے آخر میں کارخانہ کو بند کرنے کا فیصلہ لینا پڑتا ہے۔ جس سے سبھی مصیبت میں پھنس جاتے ہیں۔

ہمارا بدن بھی ایک کارخانہ کی طرح ہے۔ اس میں جذبات کو لمبک سسٹم باقاعدہ چلاتا ہے۔ یہ ہمارے دماغ کا وہ حصہ ہے جو ہمارے افتاد طبع اور جذبات سے جڑا ہے۔ اس میں کئی شعبے ہیں۔ ہائی پوتھیلیس، تھیلیس، دماغ کا جالی دار حصہ، سیریم، سیربیرل کارٹیکس، سوچنے والا خانہ، اس کا ٹیلین سیفلان، ڈائن سیفلان اور پانز۔ اس میں کئی شعبے ہیں جن کے الگ الگ عہدیدار ہیں۔ ہائی پوتھیلیس مالک کا کام کرتا ہے۔ وہ شعبوں کے عہدیداروں کو وہ ہدایت دیتا رہتا ہے۔ اس کے احکامات کی تعمیل شعبوں کے افسران و کئی مزدور کرتے ہیں۔ اس آپسی تال میل کے سبب بدن اچھی طرح کام کرتا ہے۔

اپنا بدن اشوک کے کارخانے کی طرح منظم کام کرتا ہے تب صحت مند رہتا ہے۔ اگر گوند کے کارخانے کی طرح بد انتظامی میں کام کرتا ہے، تب وہ بیمار پڑ جاتا ہے۔

نفسیاتی مراکز کو دانستہ طور پر سنبھالتے رہیں تو وہ ٹھیک کام کرتے ہیں۔ جب مالک خود شعبہ جاتی دفتروں یا نفسیاتی مراکز میں جا کر معائنہ کرتا ہے تو وہاں پر جو بھی کمی ہوتی ہے اس کو پورا کر داتا ہے، تب افسر بھی کام میں غفلت نہیں برت سکتے۔ یہ کام دھیان کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ دھیان میں ذہن نفسیاتی مراکز پر جاتا ہے۔ جذبات کو کام کے مطابق ڈھالتا ہے۔ وہاں پر رہنے والی کسی بھی گندے جذبہ کو نکال کر اچھے جذبہ کی تائیس کرتا ہے۔ اس طرح اچھے یا مثبت جذبات جمع ہوتے جاتے ہیں جو اچھی زندگی کے لئے بہت ضروری ہیں۔

مثال کے طور پر ہماری آنکھ ایک شیر کو آتے ہوئے دیکھتی ہے۔ اس کی اطلاع دماغ تک پہنچتی ہے۔ دماغ سے یہ خبر جذباتی نظام کو پہنچائی جاتی ہے۔ ہانپو تھیلے مس وہاں سے پٹوڑی غدود کو حکم دیتا ہے۔ پٹوڑی خون میں ایک رطوبت چھوڑتا ہے، جس سے بدن کے اعضاء کو پیغام پہنچ جاتا ہے۔ بدن اس کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ بھاگ کر اپنا بچاؤ کرو یا پیڑ پر چڑھ جاؤ۔ اسی طرح اگر سامنے بلی دکھائی دے تو حکم ملے گا مقابلہ کرو یا اسے بھگا دو۔ غصہ، فخر، فریب، حسد، حرص، دشمنی وغیرہ جذبہ سب اسی نظام کے ذریعہ ہارمونوں کی رطوبتوں سے چلائے جاتے ہیں۔ جیسے غدودوں کی رطوبت ہوتی ہے، ویسے ہی جذبہ بن جاتا ہے۔ یہی جذبہ اگر شانتی، خوشی، بھولے پن، سادگی، دوستی، صبر وغیرہ ہوتے ہیں تب ان کی رطوبتیں الگ ہو جاتی ہیں۔ آدمی کا رویہ انہیں جذبات سے بدلتا ہے۔ منفی جذبات کو مثبت جذبات سے بدل دینے سے فرد کی شخصیت کی نکھار کی تبدیلی ہے۔ درشن شاستر کی زبان میں یہ کرم سنسکار کہلاتا ہے۔ آئیورگیان کی زبان میں ان کے ذریعہ ہی تبدیلی عمل میں آتی ہے یہ رطوبت کہلاتے ہیں۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ جب نفسیاتی مراکز کو ذہن کے ذریعہ نہیں سنبھالتیں تو وہ آزاد ہو جاتی ہیں۔
- ۲۔ دھیان کے ذریعہ ان کی سنبھال کرنے سے وہ پھر اچھے ہو جاتے ہیں۔
- ۳۔ برے جذبات کو نکال کر اچھے مثبت جذبات کو رائج کرنا ذہن کی چوکسی سے ہوتا ہے۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں

- ۱۔ نفسیاتی مراکز آزاد کیوں ہو جاتے ہیں؟
- ۲۔ ذہن کی چوکسی سے اچھے مثبت جذبات کا رائج ہونا کس طرح ہوتا ہے؟
- ۳۔ نفسیاتی مراکز کو ٹھیک کرنے میں دھیان کا کیا رول ہے؟

### آپ کو کرنا ہے

دھیان کے ذریعہ جذبات کو جمع کرنا

### اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو چارٹ وغیرہ کی مدد سے غدودی نظام کی جگہیں، وہاں کے نفسیاتی مراکز کو بتا کر ان کی رطوبتیں اور نتائج کو سمجھائیں۔

## سبق : ۲۶

### منفی جذبات

دھوکا، سازش، اور حسد منفی جذبات ہیں۔ کوئی آدمی راستہ سے جا رہا ہے۔ اسے گاؤں پہنچنا ہے۔ وہ ایک آدمی سے پوچھتا ہے ”بھائی صاحب اس راستہ چل کر کیا میں گاؤں پہنچ جاؤں گا؟“ وہ آدمی کہتا ہے، ”نہیں تم اس راستہ سے جاؤ“ وہ آدمی اس کا بتایا ہوا راستہ پکڑ لیتا ہے۔ وہ گاؤں کی جگہ جنگل میں پہنچ جاتا ہے۔ وہاں ڈاکو اسے لوٹ لیتے ہیں۔

اس طرح جھوٹ بول کر کسی آدمی کو پریشان کرنا بہت بری بات ہے۔ یہ دھوکا کہلاتا ہے۔

موہن اور سوہن دونوں کی دکان پاس پاس تھیں۔ ایک دوسرے سے پیار کرتے تھے۔ پرسوہن نے جب دیکھا کہ موہن کی دکان اچھی چلتی ہے، گاؤں کی بھیڑ لگی رہتی ہے تب وہ حسد سے جلنے لگتا ہے۔ وہ سوچتا ہے کہ موہن میرے راستے کا ٹٹا ہے۔ اسے ہٹا دینے سے میری دکان چلنے لگے گی۔ موہن اور اسکی بیوی نے مل کر سازش کی کہ دیپاولی کے تہوار کے دن اس کو دعوت پر مدعو کیا جائے اور اس کے کھانے میں زہر ملا دیا جائے۔ ان کی دعوت میں موہن شامل ہوا۔ زہر ہلا ہل ملی غذا کھانے کی وجہ سے اس کی موت

واقع ہو گئی۔ اس طرح کے کئی واقعات ہوتے ہیں، جہاں آدمی سازش اور کینہ کا شکار ہو جاتا ہے۔ دھوکہ،

سازش اور کینہ کو مایا کہتے ہیں۔ مایا کو چار چیزوں سے مقابلہ کیا جاتا ہے۔ یہ تشبیہات شخص کے ٹیڑھے پن (مایا) کو ظاہر کرتی ہیں۔ بانس کی جڑ سب سے زیادہ ٹیڑھی میڑھی ہوتی ہے۔ مینڈھے کی سینگ اس سے کم ٹیڑھی ہوتی ہے۔ چلتے ہوئے بیل کے پیشاب کی دھار عام طور پر ٹیڑھی ہوتی ہے۔ بانس کی چھال سب سے ٹیڑھی ہوتی ہے۔ انہیں مثالوں سے نمبر وار مایا کی بد صورتی کو ظاہر کیا گیا ہے۔ مایا بانس کی جڑ کی طرح ہے جو زمین کے اندر ٹیڑھی میڑھی جا کر زمین کا سارا رس چوس لیتی ہے، اسی طرح مایا چاری آدمی دھوکہ، سازش اور حسد سے سماج کا استحصال کرتے ہیں۔

آدمی کا نظریہ سچ کی سمجھ میں بدلتا ہے۔ مایا چار میں کمی آتی ہے۔ مایا چار میں کمی آتی ہے ہی آدمی سادگی اختیار کرنے لگتا ہے۔ سادگی اچھے ارادوں کی طرف راغب کرتی ہے۔ لیکن ابھی تک آدمی کی سادگی اور ارادہ کی طاقت اتنی طاقتور نہیں بنا کہ وہ عہد کو مان سکے۔ عہد کو ماننے کے لئے آدمی سادہ بنا پڑتا ہے۔ سادگی کے بنا عہد کا فروغ نہیں ہوتا۔ سادگی تب ہی فروغ پاتی ہے جب مایا چار کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ مایا کے سلسلے کو چار مثالوں سے سمجھا جاسکتا ہے۔

بانس کی جڑ جیسی بد صورتی رہنے سے آدمی عہد کرنے کا ارادہ نہیں ہوتا۔ نفسیاتی مراکز پر دھیان اور غور و فکر (دھیان) کی مشق سے مایا چار سلسلہ وار کم ہوتا جاتا ہے۔ تب آدمی ارادہ کرتا ہے کہ مجھے اس مایا چار کے جذبہ کو روکنا ہی ہے تو وہ اس کے لئے پختہ ارادہ بنتا ہے پھر بھی پورا منع نہیں کر پاتا۔ سازش، کپٹ اور دھوکہ کے واقعات چلتے بیل کے پیشاب سے

زمین پر جو لکیر پڑتی ہے ویسے تو بنی ہی رہتی ہے۔ یہ مایا کا تیسرا درجہ ہے۔

ادراک دھیان کے ذریعہ غددوں کو متاثر کر کے اور غور و فکر (دھیان) کے ذریعہ تبدیلی لانے پر مایا چار کی ہیئت میں تبدیلی دکھائی دینے لگتی ہے۔ یہ مایا چار بانس میں جس طرح جگہ جگہ گانٹھیں رہتی ہیں اسی طرح کی ہوتی ہیں۔ یہ چوتھا درجہ ہے۔

دھیان کے ذریعہ جب مکمل نکاسی ہو جاتی ہے تو مایا چار بالکل مٹ جاتا ہے۔ شخص ایک دم سادہ لکیر کی طرح بن جاتا ہے، اس لئے تجربہ کار لوگ کہتے ہیں سادہ لوح انسان کے دل میں مذہب کا گھر ہوتا ہے۔ سادگی مثبت سوچ ہے، جبکہ حسد و بغض منفی سوچ ہے۔ منفی سوچ کو دور کرنے اچھے خیالات کو پھیلا دیا جاسکتا ہے۔

### آپ نے جانا

۱۔ دوسرے کو دھوکہ دیکر دکھی کرنے سے سماج میں بھروسہ اٹھ جاتا ہے۔

۲۔ مایا چاری کا حسد بانس کی جڑ کی طرح ٹیڑھا ہوتا ہے۔

۳۔ سمجھ لینے پر کہ مایا چار خراب ہے، اس کی عادت مینڈھے کی سینگ کی طرح ہوتی ہے۔

۴۔ مایا چاری نہ کرنے کا ارادہ کرنے پر دل میں مایا چار کی حالت چلتے نیل کے پیشاب کی طرح ہوتی ہے۔

۵۔ دھیان کے ذریعہ تھوڑا بدلاؤ آنے پر جو حالت بنتی ہے وہ بانس کے چھلکے کی طرح ہے۔

۶۔ دھیان یا خود ارادیت سے مایا چار مکمل نکال دینے پر آدمی سادہ لکیر کی طرح سیدھا ہو جاتا ہے۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ مایا چار کو صحیح سمجھنے والے کا حسد برتاؤ کیسا ہوتا ہے؟

۲۔ مایا چاری کا حسد بانس کی جڑ کی طرح ٹیڑھا ہوتا ہے۔

۳۔ صرف سمجھ لینے پر کہ مایا چار خراب ہے، فرد کی عادتیں مینڈھے کی سینگ کی طرح ہوتی ہیں۔

۴۔ مایا چار نہ کرنے کا ارادہ کرنے پر دل میں مایا چار کی حالت چلتے نیل کے پیشاب کی طرح ہوتی ہے۔

۵۔ دھیان کے ذریعہ تھوڑی تبدیلی آنے پر جو حالت بنتی ہے وہ بانس کے گانٹھوں کی طرح ہے۔

۶۔ دھیان یا غور و فکر (دھیان) سے مایا چار مکمل ختم کرنے پر آدمی سیدھی لکیر کی طرح سیدھا ہو جاتا ہے۔

### آپ کو کرنا ہے

حسد اور مایا کا خاتمہ

اساتذہ کو ہدایت : استاد طلباء کو منفی جذبہ کے نقصانات سے آگاہ کریں۔

## سبق : ۲۷

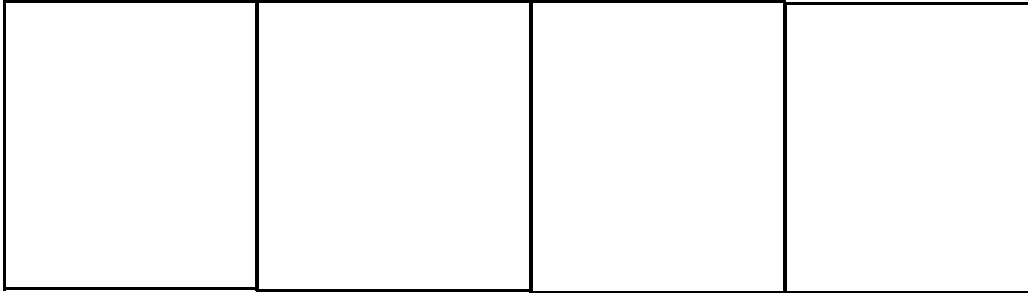
### صحیح نظریہ کا ارتقاء

جذبوں کے ذریعہ تبدیلی کرنے والے کیمیاؤں کو جاننا منفی جذبات کے خاتمہ اور مثبت جذبات کا بنانا ارتقاء کی پہلی سیڑھی ہے۔ خود ارایت اور ادراک کے ذریعہ کیمیاؤں کو نیا، زیادہ کر ان میں تبادلہ کرنا، یہ دوسری سیڑھی ہے۔ صحیح راستہ پر چل کر مثبت جذبوں میں مضبوط رہنا، اس کو بدلے میں لگ جانا تیسری سیڑھی ہے۔ صحیح نظریہ کا ارتقاء کر کے انہیں تکمیل تک پہنچانا چوتھی سیڑھی ہے۔



مکان میں کھڑکیاں ہیں۔ ہوا اور آندھی سے ان میں گرداڑ کر گھر میں آتی ہے۔ جیسے ہی

کھڑکیاں بند کرواتے ہیں، گرد آنا بند ہو جاتی ہے۔ تب جھاڑو لگا کر آئے ہوئے گرد کو ہٹا دیتے ہیں۔ گرد کو پانی میں کپڑے کو بھگو کر آنگن کی صفائی کرتے ہیں۔ اس طرح گھر کو صاف ستھرا بنانا، پاک و صاف ماحول میں بسر کرتے ہیں۔



کھڑکیوں کو بند کرنے کا کام وہی کر سکتا ہے جو جانتا ہو کہ گرد کھڑکیوں کے راستے سے آتی ہے۔ کھڑکیاں اچھی طرح بند کر کے چٹھیاں لگانیں، نہیں تو ہوا کے زور سے بند کھڑکیاں واپس کھل سکتی ہیں۔ گرد اندر آنا پھر شروع ہو سکتی ہے۔

جیون و گیان میں بھی غدو دوں کے کیمیا اور عادت اور اخلاق کے ارتقاء کے کئی طریقہ ہیں۔ پہلا طریقہ ہے۔ قوت ارادی کی مدد سے زندگی کی ان کھڑکیوں کو بند کرنا جن سے ہو کر منفی جذبات کی خوشی نفسیاتی مراکز یا غدو دی نظام میں داخل ہوتے ہیں۔ دوسرا طریقہ ہے دھیان کے ذریعہ نفسیاتی مراکز میں جمع گندے جذبات کا خاتمہ کرنا۔ تیسرا طریقہ ہے۔ آدرش یا اچھے اقدار کی نقل کر کے ان کو اخلاق کا حصہ بنانے کے لئے بار بار مطالعہ کرنا۔ چوتھا طریقہ ہے، ہمسری کے جذبات کو اپنے ضمیر کی گہرائی تک لے جانا، ان کی بار بار مشق کر کے ان کو اپنے اخلاق کا حصہ بنانا۔ اس طریقہ کو خود ارادیت کہا جاتا ہے۔

## آپ نے جانا

- ۱۔ منفی جذبہ ہمارے ساتھ کیسے جڑتا ہے۔ اسے جاننا منفی جذبات کے خاتمہ کی پہلی سیڑھی ہے۔
- ۲۔ دھیان اور پابندی کے ذریعہ منفی جذبات کو آنے سے روکنے کے خاتمہ کی دوسری سیڑھی ہے۔
- ۳۔ آدرشوں کی نقل اور ان کو بار بار دہرانے سے منفی جذبات کے خاتمہ کی تیسری سیڑھی ہے۔
- ۴۔ اچھے جذبات کو نممیر کی گہرائی میں لے جا کر اخلاق کا حصہ بنانا، یہ چوتھی سیڑھی ہے۔

## کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ منفی جذبات کے خاتمہ کی پہلی سیڑھی کونسی ہے؟
- ۲۔ منفی جذبات کو روکنے کی دوسری سیڑھی کونسی ہے؟
- ۳۔ بچے ہوئے منفی جذبات کے خاتمہ کا کیا طریقہ ہے؟
- ۴۔ اچھے جذبات کو اخلاق کا باقاعدہ ایک حصہ بنانے کا کیا طریقہ ہے؟

## آپ کو کرنا ہے

- ۱۔ منفی جذبات کا خاتمہ
- ۲۔ اچھے جذبات کو اخلاق کا حصہ بنانا
- ۳۔ نفسیاتی مراکز کا دھیان۔

## اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو صحیح نظریہ کے ارتقاء اور انوادرک کی مشق کرائیں۔

## اکائی ۱۱ علم اقدار

۱۔ خود اعتمادی

۲۔ غیر وابستگی

۳۔ یقین اعتبار

۴۔ صداقت، سچائی، حقیقت

۵۔ فرض شناسی، فرمانبرداری

۶۔ وطن کے لئے ذمہ داری

## سبق : ۲۸

### خود اعتمادی

عظیم سائنسدان تھامس آلو ایڈیسن کے یہ الفاظ ”genious is ten percent inspiration, ninety percent perspiration“ محنت کشی کی قدر و منزلت پر روشنی ڈالتے ہیں۔ لیکن بد قسمتی سے ہمارے ملک میں جو جتنی زیادہ محنت کرتا ہے وہ اتنا ہی چھوٹا مانا جاتا ہے اور جو بالکل محنت نہیں کرتا وہ بڑا آدمی مانا سمجھا جاتا ہے۔ اسی سبب ہمارے ہاں چھوٹے بڑے کی تفریق ہے اور ہم اونچی اور نیچی ذاتوں میں بٹے ہوئے ہیں۔

مہاتما گاندھی نے سا برمتی آشرم کی تاسیس رکھی۔ اس آشرم میں رہنے والوں کے لئے کچھ قانون بنائے گئے، چھوٹے چھوٹے نہیں ماننا، ہر دن چرخہ کا تنا، اپنا کام خود کرنا آشرم کے کمروں اور بیت الخلاء کو خود صاف کرنا وغیرہ۔ گاندھی جی بھارت کے لوگوں میں مساوات، خودداری، اور خود اعتمادی کے اقدار کو قائم کرنا چاہتے تھے۔ کئی لوگ آشرم کے رکن بنے۔ انہوں نے اپنے اخلاق کو سنوارنے کے ساتھ ساتھ تحریک آزادی میں بھی حصہ لیا۔

جنم لال بجاج گاندھی جی سے متاثر تھے۔ ان کو خواہش ہوئی کہ وہ سا برمتی آشرم میں خدمت کریں۔

انہوں نے اپنے والد کی دھن دولت کو چھوڑ کر اپنے پیروں پر کھڑے ہونا سیکھا۔ یہ ان کی زندگی کو خود اعتماد بنانے کی پہلی کوشش تھی۔ وہ برابر چرخہ کا تے تھے۔ عوام کی خدمت بھی کرتے تھے، لیکن کچھ پرانی عادتیں ان کے ابھی بھی نہیں چھوٹ پائی تھیں۔ وہ کچھ دن گاندھی کے ساتھ رہ کر ان کی صحبت کا فائدہ اٹھانا چاہتے تھے۔

ایک دن سویرے سویرے جنم لال جی اپنا بستر لے کر سا برمتی پہنچ گئے۔ انہوں نے گاندھی جی سے ملاقات کی اور وہیں رہنے کا ارادہ ظاہر کیا۔ گاندھی جی نے انکو آشرم کے قوانین سے آگاہ کرایا۔ جنم لال جی نے کہا باپو میں اور سب کام کر دوں گا۔ لیکن بیت الخلاء کی صفائی میرے سے نہیں ہوگی۔ گاندھی جی نے کہا ٹھیک ہے، تم بیت الخلاء صاف مت کرنا۔ اس طرح جنم لال جی آشرم میں رہنے لگے۔ دوسرے دن سویرے جنم لال جی روزانہ کے کام پٹا کر آئے۔ گاندھی جی جلدی سے اندر گئے اور پانی ڈال کر جھاڑو سے صاف کرنے لگے۔ جنم لال جی نے کہا ”اہا! باپو آپ یہ کیا کر رہے ہیں؟“ گاندھی جی نے کہا ”آخر کوئی نہ کوئی تو اسے صاف کرے گا کہ نہیں؟ تم یہ کیوں سمجھتے ہو کہ صاف کرنے والا تم سے چھوٹا ہی ہونا چاہئے؟ تم اپنے اندر یہ اونچ نیچ کے برے احساس کو کیوں پالے ہوئے ہو؟ جو کام تمہارے لئے جائز ہے، وہی دوسروں سے کرانے کا ارادہ رکھنا چاہئے۔ جنم لال جی کو بات سمجھ میں آگئی۔ وہ اسی وقت جھاڑو لے کر صفائی میں جٹ گئے۔

یہ ہیں خود اعتمادی اور محنت کی قدر و منزلت کی مثال۔ محنت کے بنا کوئی ترقی نہیں کر سکتا۔ کچھ لوگ محنت کو چھوٹا بڑا بنا کر انسانی سماج کے بیچ استحصال کا سلسلہ شروع کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ بہت برا ہوتا ہے۔ انگلینڈ کی لوک سبھا میں دو ارکان کے بیچ بحث کے درمیان ایک رکن کو بہت غصہ آ گیا۔ غصہ میں

انسان اپنی عقل کھودیتا ہے۔ وہ عقل کھو گئے اور چلا کر بولے۔ ”جانتے ہو، تمہارا باپ میرے بوٹوں پر پالش کیا کرتا تھا“ یہ سن کر دوسرا رکن بھی غصہ ورنہیں ہوا بلکہ اور بھی سکون اور نرم لہجہ میں کہا۔ ”یہ تو ٹھیک ہے، پر بتاؤ کہ کیا وہ پالش اچھی طرح نہیں کیا کرتے تھے؟“ غصہ ورنہیں پار لیماں ہکا بکارہ گیا زبان سے ایک لفظ نہیں نکل سکا۔

سماجی ضرورتوں کا کوئی بھی کام قابل نفرت اور توہین آمیز نہیں ہوتا۔ صداقت آمیز اور مخنتی زندگی گزارنا بھیک مانگنے سے کئی گنا بہتر ہے۔

محنت کی عزت کرنا خود اعتمادی ہے۔ خود اعتمادی کے جذبہ کو اپنے اخلاق کا حصہ بنانے کے لئے انوار اک کریں۔

خود اعتمادی کے ارتقاء کے لئے انوار اک کریں

۱۔ بھیننا ہٹ کی آواز ۲ منٹ

۲۔ کاپو ترگ (ستانا) ۴ منٹ

۳۔ زرد رنگ کی سانس لیں، محسوس کریں کہ چاروں طرف زرد رنگ کے ذرات پھیلے ہوئے ہیں۔ زرد رنگ کے ذرات سانس کے ساتھ اندر داخل ہو

رہے ہیں۔ ۵ منٹ

۴۔ امن کا مرکز (دماغ کا گلا حصہ) پر ذہن کو مرکوز کر، زرد رنگ کو محسوس کریں۔

۳ منٹ

غور و فکر (دھیان) کریں۔ میں خود اعتماد ہوں گا۔ اپنی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے خود کی طاقت کا استعمال کروں گا۔ ان الفاظ کو نو مرتبہ

دہرائیں۔ پھر اس کو نو مرتبہ دل ہی دل میں دہرائیں۔

۵۔ منعکس کرنا۔ محنت سے ہی سارے کام پورے ہوتے ہیں۔ جو محنت نہیں کرتا، دوسروں پر منحصر رہتا ہے، وہ شخص کبھی بھی خوش نہیں رہ سکتا۔ میرے

وطن کی ترقی میں میرا حصہ محنت کے ذریعہ ہی ممکن ہے۔ میں کسی بھی محنت کو چھوٹا سمجھ کر اسے نہیں ٹھکراؤں گا۔ میں خود اعتمادی کے جذبہ کو اتنا مضبوط کروں گا

کہ وہ کسی مصیبت میں بھی مضبوط رہے گی۔ ۱۰ منٹ

بھیننا ہٹ کی آواز کے ساتھ دھیان کو ختم کریں ۲ منٹ

آپ نے جانا

۱۔ مہاتما گاندھی سا برمتی آشرم میں مساوات، خود اعتمادی، محنت وغیرہ اقدار کی تائیس کرنا چاہتے تھے۔

۲۔ گاندھی جی نے بیت الخلاء کی خود صفائی کر، جناب جمنالال جی بجاج کو آگاہی کا درس دیا۔

۳۔ کسی کام کو چھوٹا۔ بڑا نہیں سمجھنا چاہئے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ آشرم میں کون کون سے قانون تھے؟

۲۔ جمنالال جی نے صفائی کے لئے کیوں انکار کیا؟ اور یہ مسئلہ کیسے حل ہوا؟

۳۔ سائنس دان ایڈیسن نے محنت کی اہمیت کن الفاظ میں سمجھایا؟

آپ کو کرنا ہے

۱۔ خود اعتمادی کی مشق

۲۔ محنت کی صحیح قدر و قیمت پہچاننا۔

اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو محنت اور خود اعتمادی کی غور و فکر (دھیان) کی مشق کرائیں۔

## سبق : ۲۹ غیر وابستگی

بچہ میں جنم کے ساتھ ہی وابستگی کا جذبہ ظاہر ہونے لگتا ہے۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے ویسے ویسے یہ جذبہ بھی بڑھتا جاتا ہے۔ ایک بچہ کا کھلونا کہیں کھو گیا۔ وہ کھلونے کے لئے اتنا بے چین ہو گیا کہ روتے روتے اس نے سب کا دھیان اپنی طرف کھینچ لیا۔ سب اسے منانے لگے، لیکن وہ مانتا ہی نہیں تھا۔ بچہ کی نانی جی اس دن آئی ہوئی تھی۔ انہوں نے اپنے گلے کا خوبصورت ہار جو ایک لاکھ کی قیمت کا تھا، بچہ کے گلے میں ڈال دیا اور اسے چپ ہو جانے کو کہا۔ لیکن اس کا غصہ اور بڑھ گیا۔ وہ زور زور سے چلانے لگا۔ جب تک اسے کھلونا نہیں ملا، تب تک وہ روتا چلاتا رہا۔ یہاں سوال یہ اٹھتا ہے کہ قیمت کا نہیں، بلکہ وابستگی کا ہے۔ جس کی وابستگی جس چیز میں ہے، وہ اسی کے لئے بے چین ہے۔ اس کے لئے تو وہی چیز سب سے بہتر ہے، جس سے اس کی وابستگی ہے وابستگی کے سبب چیز کی صحیح قیمت کا انداز نہیں ہو پاتا۔ صحیح قدر و قیمت کے انداز کی کمی میں چیز کا صحیح علم کیسے ہوگا؟ اسی لئے کہا گیا ہے کہ صحیح علم کے لئے وابستگی ہونی ضروری ہے۔ شخص مرتے وقت کوئی چیز ساتھ لے کر نہیں جاتا، لیکن پھر بھی جی اس پر سے وابستگی ہٹا لیتا ہے۔ اور سمجھ لیتا ہے کہ یہ دھن میرا نہیں ہے تو وہ کسی کے ساتھ نا انصافی نہیں کر سکتا۔ لوگ اسے بڑے آدمی کے روپ میں یاد کرتے ہیں۔

ایسا ہی ایک بڑا آدمی ریاست گجرات میں ۱۳۱۳ء میں ہوا۔ گجرات میں بھی ناک قحط پڑا۔ کسان بادلوں کی اور تاکتے رہ گئے لیکن بارش نہیں ہوئی۔ ساری فصلیں سوکھ گئیں۔ ایسی نازک حالت میں ریاست کی ساری رعایا پریشان تھی۔ بھوک سے لوگ مرنے لگے۔ ایسی حالت میں ایک شخص سامنے آیا جس کا نام تھا جگڑوساہ۔ اس نے قحط زدہ لوگوں کو کھانا دے کر ایک نئی زندگی دی۔ گجرات کی حکومت بھی قحط زدہ لوگوں کو کھانا فراہم کر رہی تھی، لیکن سرکاری کھانے کے گودام ختم ہو چکے تھے۔ جگڑوساہ کے پاس بھی گجرات کے عوام کو بانٹنے کے لئے ۷۰۰ انانج کے گودام بھرے تھے۔

جگڑوساہ چاہتا تو ایسی حالت میں مہنگے داموں میں کھانا بیچ کر دولت کماسکتا تھا لیکن اس نے ایسا نہیں کیا۔ اس کی طرف سے عوام کو کھانے کی تقسیم ہونا ایک پیسہ دئے لگا تا رچا لو تھا۔ گجرات کے راجہ کے پاس بات پہنچی۔ انہوں نے جگڑوساہ کو بلا بھیجا۔ راج محل میں ان کی کافی عزت کی گئی اور انہیں اونچی مسند پر بٹھایا گیا۔ راجہ نے کہا ساہ جی میں نے آپ کی خیراتی و فلاحی کاروبار کی کافی تعریف سنی ہے۔ میں نے یہ بھی سنا ہے کہ آپ کے پاس ابھی بھی ۶۰۰-۷۰۰ کو دام بھرے پڑے ہیں۔ میں اس انانج کو آپ سے خیرات کرنے کو نہیں کہتا۔ میں تو صرف یہ چاہتا ہوں کہ وہ انانج آپ گجرات سرکار کو بکری کر دیں، تاکہ اس کھانے سے میں عوام کی جان بچا سکوں۔

جگڑوساہ نے کہا۔ ”مہاراج میرے پاس انانج کا ایک ٹائٹھ بھی اپنا نہیں ہے۔ جو ہے سب دوسروں کا ہے۔ آپ خود چل کر جانچ کر سکتے ہیں۔ جب میرا

کچھ ہے ہی نہیں تو میں پیچوں کیا؟ اس لئے اچھا ہوگا کہ آپ کسی اور راجہ سے اناج خرید کر منگوائیں۔

جگڑوساہ کا جواب سن کر راجہ ان کے گھر گیا۔ ان کے سینکڑوں اناج کے گوداموں کو دیکھ کر راجہ نے کہا۔ ”یہ کیا ہے؟ آپکے گھر پر تو اناج کے گودام بھرے ہیں۔ اگر آپ کے نہیں ہیں تو کس کے ہیں؟“ جگڑوساہ نے اس کے سامنے ہی ایک گودام کو کھلوایا۔ اس میں ایک تانبے کا خط نکلا جس میں لکھا تھا یہ اناج غریبوں کے لئے ہے پھر باری باری سے سارے گودام کھلوائے گئے۔ سب میں ایسے ہی تانبے کے خط نکلے۔ یہ سب دیکھ کر

مہاراج کو انتہائی تعجب ہوا۔ اور مہاراج نے اپنا سراسر جگڑوساہ کی غیر وابستگی کے جذبہ کے سامنے جھکا دیا۔

جگڑوساہ نے بتایا، میں آپکی ریاست میں بیوپار کرتا ہوں۔ اس میں جو نفع ہوتا ہے اس پر صرف میرا اتنا ہی حق ہوتا ہے کہ اپنے کنبہ کا پیٹ بھرسکوں اور انہیں کپڑے دے سکوں۔ باقی سب دھن دولت غریبوں کے لئے ہے۔ میں تو صرف اس کا رکھوالا ہوں۔ میں نے اپنے استاد مہاراج سے پانچواں انوروت کو اپنے ضابطہ میں شامل کر لیا ہے۔ میں نے عہد کیا ہے کہ واضح حد پار ہونے ارادہ کرتا ہوں۔ اس کے علاوہ میرے پاس دولت کی جو بھی ترقی ہوگی وہ وقت آنے پر ضرورت مند عوام کے نام کرونگا۔ میں تو صرف اس کا محافظ تھا۔ میں ریاست کی ضرورت مندر عایا تک پہنچانے کا کام کر رہا ہوں۔ جس کا دھن ہے، اس کے ہاتھوں میں پہنچ جائے، صرف اس کا انتظام کر رہا ہوں۔ راجہ نے یہ نہ سمجھیں کہ میں کوئی سخاوت کر رہا ہوں مجھے سخی کہہ کر میرے غرور کو بڑھاوا نہ دیں۔

جگڑوساہ کی عاجزی، برتاؤ اور سچے خیالات سن کر راجہ نے اس کے سامنے عزت سے سر جھکا دیا۔

غیر وابستگی کے ارتقاء کے لئے خود ارادہ کریں

بھینسا ہٹ کی آواز ۲ منٹ

کاپوٹسنگ ۵ منٹ

نیلے رنگ کی سانس لیں، محسوس کریں چاروں طرف نیلے رنگ کے ذرات پھیلے ہوئے ہیں۔ نیلے رنگ کے ذرات سانس کے ساتھ اندر جا رہے ہیں۔

۵ منٹ

امن مرکز پر ذہن کو مرکوز کر خود ارادہ کریں

غیر وابستگی کا فروغ ہو رہا ہے

چیزوں کے لئے وابستگی کم ہو رہی ہے

منعکس کریں۔ میں اشیاء کی فطرت کو جانتا ہوں۔ وہ میرے لئے مفید ہیں۔ اس سے مجھے سہولت ملتی ہے۔ لیکن سکھ اور شانتی نہیں۔

سکھ اور شانتی میرے باطنی عادات ہیں۔ میں غیر وابستگی میں یقین رکھتا ہوں اور مصمم ارادہ کرتا ہوں کہ بے کار میں اشیاء جمع نہیں کروں گا۔

میں ہمیشہ اپنے بارے میں چوکس رہوں گا۔ غیر وابستگی میں میرا یقین ہے۔ میں مادی اشیاء کے لئے ضرورت سے زیادہ جمع کرنے میں بھروسہ نہیں رکھنا میں قربانی کے جذبے میں یقین رکھتا ہوں۔ کنبہ کے افراد سے میرا صحیح طریقہ کا تعلق رہے گا۔ میں حرص میں پڑ کر کسی نہیں جھگڑوں گا اور نہ کسی کی چیز ہڑپنے یا ناجائز قبضہ کرنے کی کوشش کروں گا۔ میں غیر وابستہ ہوں گا ۱۰ منٹ

جھبھنا ہٹ کی آواز کے ساتھ دھیان ختم کریں ۲ منٹ

### آپ نے جانا

- ۱۔ وابستگی کے سبب بے چینی بڑھتی ہے۔
- ۲۔ صحیح علم کے لئے غیر وابستہ ہونا ضروری ہے۔
- ۳۔ دنیا کی چیزوں پر وابستگی ہٹا دینے والا کسی کے ساتھ نا انصافی نہیں کرتا۔
- ۴۔ جگہ و سہانے وابستگی کی جگہ تو لیت کا اصول دیا۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ وابستگی کے سبب بے چینی کیوں بڑھتی ہے؟
- ۲۔ وابستہ کو سچا علم کیوں نہیں ہوتا؟
- ۳۔ وابستہ شخص انصاف کیوں نہیں کر سکتا؟
- ۴۔ جگہ و سہانے کے انانج سے وابستگی ہٹائی تھی یا سخاوت کی تھی؟

### آپ کو کرنا ہے

غیر وابستگی کا تجربہ

نوٹ :- نیشنل ایڈ میں رکھنے کا خلاصہ حفاظت میں رکھنا۔ اس کا خود کے سکھ کے لئے استعمال میں نہیں لینا۔ وہ صرف اس کا متولی ہوتا ہے۔

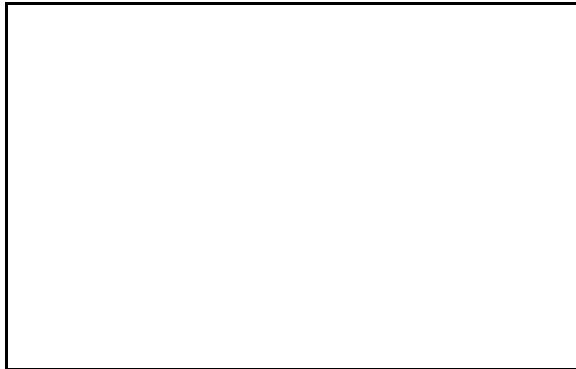
اساتذہ کو ہدایت -

استاد طلباء کو وابستگی کو دور کرنے اور تولیت کی تعلیم دیں۔ کلاس روم میں کتابوں اور کھیل کے سامان کا متولی بنائیں۔

## سبق : ۳۰

### اعتماد

کسی بھی آدمی، کنبہ، سماج اور ملک کا کام اعتماد سے چلتا ہے۔ دوڑ کے آپس میں دوست ہیں۔ ان کی دوستی بھی چل سکتی ہے، جب وہ آپس میں قابل



یقین کا کاروبار کرتے ہیں۔ بڑے سے بڑا چور یا ڈاکو بھی اپنے گھر کے کاروبار میں ایماندار رہتا ہے۔ اگر بے ایمانی کرے، تو اس کا کنبہ اور رشتہ ٹوٹ جاتا ہے۔ کسی سکول کا کام اس کی اعتماد سے ہی چلتا ہے۔ اگر وقت دس بجے کا ہے اور سکول دن میں بارہ بجے کھلتا ہے، تو کبھی نہیں چل سکتا۔ دکاندار نمک کو چینی بنا کر نہیں بیچ سکتا۔ گھی میں نقلی گھی کی ملاوٹ کر کے کسی کو دھوکہ دے کر بیچا جاسکتا ہے، لیکن اس دکاندار کی ساکھ سدا کے لئے ختم ہو سکتی ہے۔ جب لوگوں کو پتہ چلے گا کہ یہ نقلی گھی

ہے۔ ریل گاڑیاں وقت کی اعتماد پر چلتی ہیں۔ ملک کا آئین اور انصاف یقین پر ہی منحصر ہے۔ اگر ایسا نہیں ہوتا تو سماج کا نظام تتر بتر ہو جاتا ہے۔ جب کاروبار میں فریب، نقل، دھوکہ وغیرہ کا بول بالا ہو جاتا ہے تو اچھے خیالات کو دواغ لینی پڑتی ہے۔ سارا انتظام فریب، نقل، جھوٹ اور دھوکہ کی بنیاد منحصر ہونے سے آخر میں اس کے بوجھ سے دب جاتا ہے۔



ایک بار منی چرک دواؤں کی کھوج میں جنگل میں گھوم رہے تھے۔ ان کا کام تھائی ادویات کی کھوج کرنا، ان کے فوائد اور نقصان کو پہچاننا اور طبی سائنس میں نئی ادویات کا اضافہ کرنا۔ گھومتے گھومتے انہوں نے ایک پھول دیکھا۔ ایسے تو وہ ہزاروں پھولوں کی جانچ کر چکے تھے لیکن یہ پھول بالکل نیا تھا۔ انہوں نے ایسا پھول پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا اور نہ ہی ان کے کیمیاوی خصوصیات کو پرکھا تھا۔ پھول کے لئے ان کی بے چینی بڑھی،

لیکن پیر بڑھتے بڑھتے رک گئے۔ پاس کھڑے ان کے ایک شاگرد نے کہا۔ گرودیو۔ آپ کا حکم ہو تو پھول میں لے آؤں؟

منی چرک بولے ”پھول تو لینا چاہتا ہوں پر کھیت کے مالک کی اجازت کے بغیر لینا تو چوری ہوگی“

شاگرد نے کہا ”کوئی چیز کسی کام کی ہو تو اسے لینا ضرور چوری ہے، پر یہ پھول تو کھیت مالک کے کسی کام کا نہیں ہے، پھر آپ یہ کام اپنے لئے تھوڑے

ہی کر رہے ہیں؟ یہ تو رفاہ عام کا کام ہے اس لئے اس میں کوئی پاپ نہیں“

منی چرک نے ہلکی مسکراہٹ بکھیرتے ہوئے کہا بیٹے۔ ریاست کے قوانین کو اپنی سہولت کے لئے توڑنا مڑنا خیانت ہے اگر اچھے لوگ ہی لاقانونیت

سے خیانت کی زندگی جینے لگیں گے تو سماج اور وطن کے عام لوگوں میں ایمان داری کے بارے میں عقیدہ کیسے جاگ سکے گی۔ کیسے ایماندارانہ زندگی کے لئے

ان کا عقیدہ مضبوط رہ سکے گا؟

شاگرد استاد کی طرف دیکھتا ہی رہ گیا۔ چرک منی تین میل چل کر کسان کے گھر پہنچے اور اس سے پھول لینے کی اجازت حاصل کی پھول کو حاصل کر کے وہ اپنے تجربہ کے کام میں جٹ گئے۔ جس ملک میں چرک منی جیسے آدرشوں کے لئے عقیدہ رکھنے والے شہری ہوتے ہیں، وہ ملک ترقی کرتا ہے۔ جہاں آدرشوں کا قتل ہوتا ہے، وہاں لاقانونیت پنپتی ہے۔

ایمانداری کے فروغ کے لئے مشق کریں

۱۔ بھینھناہٹ کی آواز ۲ منٹ

۲۔ ستانا ۵ منٹ

۳۔ سفید رنگ کا سانس لیں۔ محسوس کریں کہ چاروں طرف سفید رنگ کے ذرات پھیلے ہوئے ہیں۔ وہ سفید رنگ کے ذرات سانس کے ساتھ اندر داخل ہو رہے ہیں۔ ۵ منٹ

۴۔ نورانی مرکز پر ذہن کو مرکوز کر کے مشق کریں

ایمانداری کا جذبہ پھل رہا ہے

بے ایمانی کا جذبہ مندمل ہو رہا ہے۔

ان جملوں کو نو مرتبہ زبان سے دہرائیں پھر اس کو نو مرتبہ دل ہی دل میں وظیفہ کریں۔

۵۔ غور و فکر کریں :- بے ایمانی ایک غیر معمولی احساس ہے۔ یہ بہت بڑی برائی ہے۔ جو جذبہ سے کچا ہوتا ہے وہی بے ایمانی کا برتاؤ کرتا ہے۔

میں بے ایمانی کے پیشہ پر فح پساکتا ہوں۔

جس لمحہ بے ایمانی کرنے کی بات آئے گی اس لمحہ میں اسے بدلنے کی کوشش کروں گا

میں اپنے آپ کو محسوس کرتا رہوں گا، کوئی بھی حالت مجھے بے ایمان نہیں بنا سکتی۔ میں اپنی عقلمندی کو کام میں لاؤں گا۔ غصہ کی بنیاد پر کام نہیں کروں گا۔

ایمانداری سے ہی آدمی کو اعلیٰ مرتبت بناتا ہے۔ زندگی آسان اور سادہ لوح بناتی ہے۔ اسے زندگی میں کسی قسم کا ڈر نہیں رہتا۔ میرا پختہ فیصلہ ہے کہ میں

لگاتار ایمانداری کا فروغ کروں گا۔ ۱۰ منٹ

۶۔ بھینھناہٹ کی آواز کے ساتھ مشق کا خاتمہ کریں۔

آپ نے جانا

۱۔ سماج کا برتاؤ سے ایمانداری سے چلتا ہے۔

۲۔ جب سماج کے قائد بے ایمانی کرنے لگ جاتے ہیں تب عام لوگوں کی ایمانداری کھو جاتی ہے۔

۳۔ ایمانداری کے لئے ضروری ہے قوت ارادی اور جذبات کی صفائی۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں

- ۱۔ ایمانداری کے بناسماج کا برتاؤ اچھا کیوں نہیں چلتا؟
- ۲۔ قائدین کی بے ایمانی کا برا اثر شہریوں پر کیوں پڑتا ہے؟
- ۳۔ چرک منی نے بے ایمانی کا کام کیوں نہیں کیا؟

آپ کو کرنا ہے:-

ایمانداری کی غور و فکر (دھیان) کی مشق۔

اساتذہ کو ہدایت :-

ایمانداری کی خود ارادیت کا تجربہ اور تعلیم دیں۔

## سبق : ۳۱

### سچائی

سچائی کو جاننا و سچائی کو کہنا، سچ کے دورخ ہیں۔ سچ کو جانے بنا حقیقت کا پتہ نہیں چل سکتا۔ سچ کو جان کر اس کا صحیح عمل کیا جائے گا۔ صرف تصور میں غور کرنے کے بجائے، سچائی کو جاننا ضروری ہے۔ سچائی کو جاننے کے لئے کئی لوگوں نے بہت تکلیف اٹھائی ہے۔ ان کی محنت کا پھل ہم سب آج کھا رہے ہیں۔ ایسے صادق لوگ جب اپنے سچ کا افتتاح کرتے ہیں، تب جاہل انہیں تکلیف دیتے ہیں۔ رام، کرشن، مہا ویر، بدھ، سقراط، عیسیٰ، حضرت محمد وغیرہ بزرگ آج عزت مآب ہو گئے ہیں۔ اس وقت ان کو بہت تکلیف دی گئی۔ ان کو تکلیف دینے والے کئی لوگ اگر آج زندہ ہوتے تو دل ہی دل میں پیچھتاوا کر رہے ہوتے ان باتوں سے ہمیں یہ سبق حاصل کرنا چاہئے کہ کبھی بھی خیالات کی تفریق کی بنیاد پر کسی کو تکلیف نہیں دینا چاہئے۔ سچائی کئی صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ میں مانوں وہی جو سچ ہے۔ یہ انفرادی نظر یہ ہے۔ سچ مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔

شام کے وقت ایک بطن اپنی ٹولی سے دور پیڑ پر جا بیٹھا۔ وہاں کئی الو بیٹھے تھے۔ بطن کو دیکھتے ہی انہوں نے پوچھا تم کون ہے؟ کہاں سے آئے ہو؟ بطن نے کہا میں بطن ہوں، مان سرور میں رہتا ہوں۔ سورج کے طلوع ہوتے ہی میں یہاں سے چلا جاؤں گا۔ الوؤں نے پوچھا۔ سورج کا طلوع ہونا کیا ہوتا ہے؟ بطن نے بتایا سورج آگ کا ایک گولا ہے وہ مشرق سے طلوع ہوتا ہے۔ اس کے آنے سے چاروں طرف روشنی پھیل جاتی ہے۔

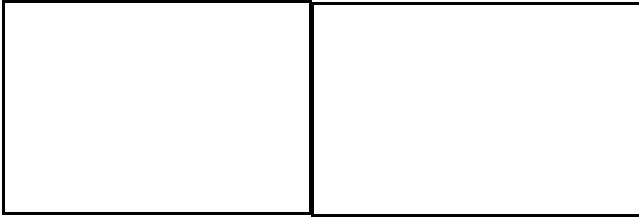
الوؤں نے کہا سر اسر جھوٹ ہے، سورج کچھ ہوتا ہی نہیں ہے۔ ہم نے کبھی اسے دیکھا ہی نہیں۔ بنا دیکھے کیسے مان لیں؟ ہمیں تو ابھی صاف صاف چاروں طرف دکھائی دیتا ہے، کہیں کوئی سورج نہیں ہے۔ سبھی الوؤں نے ایک آواز میں اس کی حامی بھری۔ بطن چپ رہا۔ سبھی الوؤں نے بطن کو جھوٹ بولنے والا بتایا۔ اس کی تحقیر کی، ڈانٹ ڈپٹ کی پھر بھی بطن اپنی سچائی پر قائم رہا۔ تب غصہ میں آ کر الوؤں نے اس کا بائیکاٹ (مقاطعہ، ترک موالات) کیا۔ اور وہ سب دوسرے پیڑ کے سوراخوں اور غاروں میں چلے گئے۔ وہاں کبوتروں کا جھنڈ تھا۔ انہوں نے بطن کے بتائے گئے سورج کی بحث کی۔ اس کا مذاق اڑایا اور لعنت ملامت کرتے ہوئے، الوؤں نے کہا۔ وہ بطن کتنا جھوٹ بولتا ہے۔ اس لئے ہم لوگوں نے اس کا مقاطعہ کیا۔ کیوں ٹھیک کیا نہ ہم نے؟

کبوتروں نے کہا۔ الوؤ۔ سورج ہوتا ہے۔ تم اس کے آتے ہی اپنی آنکھیں بند کر سوراخوں اور غاروں میں لوٹ آتے ہو، اس لئے تم اسے دیکھ نہیں پاتے۔ تمہارے نہیں دیکھنے سے سورج جیسی سچائی کو چھپا یا نہیں جاسکتا۔ اکثریت کے مان لینے سے بطن کی بات کا انکار کیا جاسکتا ہے، لیکن سچ ہی ہوتا ہے چاہے وہ ایک بطن کے ذریعہ کیوں نہ ظاہر کیا گیا ہو، اس لئے اکثریت کے بل پر سچ کا فیصلہ نہیں کیا جاسکتا۔ ایک آدمی کی بات میں سچ ہوا۔ اس کا ساتھ دینا چاہئے

ہوسکتا ہے آج کا ایک ووٹ کل اکثریت میں بدل جائے۔ اکثریت کی مان لینے سے جھوٹ کو سچ ثابت نہیں کیا جاسکتا۔ زبان کی چار قسمیں ہیں۔ سچ۔ جو ہے اسی صورت میں ظاہر کرنا سچ کہلاتا ہے۔ جو ہے، اس سے زیادہ ظاہر کرنا جھوٹ کہلاتا ہے۔ ایک زبان سچ بھی نہیں ہے۔ جھوٹ بھی نہیں ہے، لیکن مشترکہ ہے۔ کنکروں سے بھرے اناج کے ڈھیر کو کوئی کہتا ہے یہ کنکریوں کا ڈھیر ہے۔ حقیقت میں وہ کنکریوں کا ڈھیر نہیں ہے۔ کچھ کنکریاں اناج میں ملے ہوئے ہیں۔ اسے کنکریوں کا ڈھیر کہنا مشترکہ زبان ہے۔ اس ڈھیر میں کنکر بھی ہیں اور اناج بھی ہے۔ کاروباری زبان۔ نہ سچ ہے نہ جھوٹ ہے صرف کاروبار کا بیان کرتی ہے۔ مخاطب کرنا، حکم دینا، نصیحت آمیز باتیں کاروباری زبان کہلاتی ہے۔ کاروبار کے بنا سچ نہیں چلتا۔ ایک راہ گیر ریلوے سٹیشن جانا چاہتا ہے۔ اس نے کسی سے پوچھا۔ یہ راستہ کہاں جاتا ہے؟ راستہ تو کہیں نہیں جاتا، جاتا تو راہ گیر ہے، لیکن زبان کے اعتبار سے یہ ظاہر ہوتا ہے۔ یہ راستہ ریلوے سٹیشن جاتا ہے۔ لیکن نالہ گر رہا ہے۔ گرتا تو پانی ہے، لیکن استعمال کے اعتبار سے یہی کہا جاتا ہے کہ پر نالہ گر رہا ہے۔ یہ کاروباری زبان ہے۔

زبان کا استعمال کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ خود کے جذبات کی وضاحت ہو اور سننے والا اسے اچھی طرح جذب کر سکے۔ کسی کو دھوکہ دینے کے لئے مبہم زبان کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ ایسی زبان تکلیف دہ ہوتی ہے۔ کئی مرتبہ چھوٹی بات بڑی تکلیف دے دیتی ہے۔ چند شریف لوگ لڑکی کی نسبت کرنے کے لئے ایک گاؤں آئے۔ انہیں وہاں ایک لڑکا پسند آ گیا۔ لڑکا دیکھنے میں خوبصورت تھا۔ پڑھائی میں تیز تھا۔ اپنی کلاس میں اول آتا تھا۔ گھر خاندان بھی اچھا تھا۔ سب کچھ دیکھ کر لڑکی والوں نے نسبت کے لئے مدعو کیا۔ لڑکے والے مان گئے، نسبت ملے ہو گئی۔ لڑکی والے اپنے ایک رشتہ دار کے ہاں ملنے گئے۔ اس لڑکے کی بات چلی۔ رشتہ دار نے کہا۔ لڑکا بہت اچھا ہے۔ کلاس میں اول آتا ہے۔ گھر خاندان بھی اچھا ہے لیکن..... لیکن کیا؟ لیکن یہی کہ کبھی کبھی بیٹا ہے، مذاہمہ انداز سے کہا۔

لیکن، لڑکی کے والد نے اس مذاق کو سچ مان کر وہ نسبت ہی توڑ دی۔ بات جھوٹ تھی۔ کسی کا بنا بنایا کام ایک جھوٹے مذاق نے بگاڑ دیا۔ ہمیں ایسا جھوٹ کبھی نہیں بولنا چاہئے جس سے کسی کو نقصان ہوتا ہو، تکلیف پہنچتی ہو۔ بولیں تو سچ بولیں، نہیں تو خاموش رہیں۔ سچ بھی ہمیں پیارا بولنا چاہئے، جس سے خود اور دوسرے کا بھلا ہو۔



سچ بولنے کی مشق کے لئے سچ کا استخراج کریں۔

جھبھنا ہٹ کی آواز ۲ منٹ

ستانا ۵ منٹ

پیلے رنگ کا سانس لیں۔ محسوس کریں کہ چاروں طرف زرد رنگ کے ذرات پھیلے ہوئے ہیں۔ زرد رنگ کے ذرات سانس کے ساتھ اندر داخل ہو

رہے ہیں۔ ۵ منٹ

امن کے مرکز پر ذہن کو مرکوز کرتے ہوئے مراقبہ کریں۔ ”میں سچ کے لئے ہمیشہ وفادار رہوں گا۔ ہمیشہ سچ بولوں گا۔ جھوٹ کبھی نہیں بولوں گا۔ میلان خاطر سے بچوں گا۔“ ان الفاظ کو نو مرتبہ زبانی دہرائیں۔ نو مرتبہ دل ہی دل میں دہرائیں۔ غور و فکر کریں۔ سچ بولنے سے کسی کی پاکیزگی بڑھتی ہے۔ سچ بولنے والے کے وعدے پر لوگ بھروسہ کرتے ہیں۔ سچ کی جیت ہوتی ہے۔ قوت ارادی

مضبوط ہوتی ہے۔ مصیبتوں کو بہادری کے ساتھ پار کر سکتا ہے۔ اس کا بدن، ضمیر خوش رہتا ہے، اور اخلاق کا ارتقاء ہوتا ہے۔ ۱۰ امٹ  
بھنھنا ہٹ کی آواز کے ساتھ دھیان کو ختم کریں۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ سچ کو جاننا اور سچ کہنا۔ سچ کی دو قسمیں ہیں۔
- ۲۔ میلان خاطر سے لیس ہو کر اکثریت کے بل پر سچ بولنے والے کو دبا غلط ہے۔
- ۳۔ دوسروں کو تکلیف پہنچانے والا جھوٹ بولنے سے خاموش رہنا اچھا ہے۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ سچ کی کتنی قسمیں ہیں؟
- ۲۔ میلان خاطر سے لیس ہو کر سچ کو کس طرح دبا جاتا ہے؟
- ۳۔ دوسروں کو تکلیف پہنچانے والا جھوٹ، مذاق میں بھی کیوں نہیں بولنا چاہئے؟
- ۴۔ زندگی میں سچ بولنے والا بننے کی مشق کیوں کرنا چاہئے؟

### آپ کو کرنا ہے

سچ کے استغراق کی مشق۔

### اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو سچ کے دھیان کی مشق کرائیں  
غیر ضروری بولنے کے بدلے، ہر دن ایک گھنٹہ خاموش رکھنے کے لئے حوصلہ بڑھائیں۔

## سبق : ۳۲

### فرض شناسی

کسی بھی ادارہ کی ترقی کا راز ہے فرض شناسی سے کام کرنا۔ مل جل کر کام کو کرنے سے اچھا اور جلدی ہوتا ہے۔ ہمارا کنبہ، سماجی ادارہ، قومی ادارے اور ملک یہ سب ادارے ہی ہیں۔ فرض شناسی سے کام کو کیا جائے تب ہی کامیابی ہوتی ہے۔ لیکن ایمانداری سے کام نہ کیا جائے تو کامیابی نہیں مل سکتی۔ جو اپنی بھلائی کو جماعت کی بھلائی سے جوڑ لیتا ہے، وہ فرض شناسی ہے۔ جو جماعتی بھلائی کے کام میں اپنے فرض کو پوری طرح نہیں نبھاتا وہ خود غرض ہوتا ہے اور فرض کو ادا کرنے والا نہیں ہوتا۔ ایسا شخص اچھا شہری نہیں بن سکتا۔

بھگوان مہاویر کے دور میں بھارت میں لچھوی گن تنز نامی ایک ریاست تھی۔ وہاں کے گن پرکھ (سردار) نے اپنے گن راجیہ سے غربتی ہٹانے کے لئے ایک منصوبہ بنایا۔ انہوں نے اعلان کیا کہ سبھی شہری ایک ہزار سوئے (اس دور کا سکہ) مدد کے روپ میں حکومت سے لیں اور اس سے اپنی کھیتی اور پیشہ کو فروغ دیں۔ اس اعلان کو ن کر سارے شہری مدد لے چکے لیکن ایک شاعر جو بہت جذباتی تھا اس نے یہ مدد نہیں لی تھی۔

گن کے سردار نے اس بات کی پوری کوشش کی کہ یہ بھی مدد حاصل کریں لیکن اس نے یہ کہہ کر انکار کر دیا ”میں اپنی محنت پر بھروسہ رکھتا ہوں۔ مفت خوری میں نہیں۔ گن راجیہ کا ایک ایک پیسہ وہاں کے شہریوں کے گاڑھی کمائی کا پیسہ ہے۔ اسے میں مفت میں لے لوں، گن کا سردار اسے منانے میں ناکام ہو کر اس کے گھر کا حال چال جاننے کے لئے بھیس بدل کر اس سے دوستی کر لی۔ انہوں نے دیکھا کہ شاعر کبھی اپنے بیٹے کو، کبھی اپنی بیوی کو اور کبھی خود جت کر اپنے کھیت میں ہل چلاتے ہیں۔ دوست ہونے کے ناطے گن کا سردار بھی اس کے ہل میں جتا۔ پسینے کی بوندیں جب اس کی پیشانی سے ٹپکنے لگیں تو اس نے محنت کی اہمیت کو جانا۔

موقع پا کر گن کے سردار نے اس کہا اچھی کھیتی کے لئے تمہیں دو بیلوں کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے تم حکومت کی مدد کیوں نہیں لے لیتے؟ اس نے کہا ”میں کسی کی مدد مفت میں نہیں لے سکتا۔“ گن کے سردار نے اس سے کہا تم قرضہ لے کر مبلغ واپس لوٹا دینا۔ اس بات پر شاعر راضی ہو گیا۔ اسے دو بیلوں کو خریدنے کے لئے ۱۰۰۰ سوئے قرض دئے گئے۔ اس نے بیلوں کی جوڑی خریدی اور پوری محنت سے کھیتی کی دو سال میں گھر خرچ کے

بعد اس کے پاس ۱۲۰۰ سوئے بچے۔ اس نے سوئے اپنے دوست کو سود سمیت لوٹانے کے لئے دئے۔ دوست نے وہ سوئے لینے سے انکار کیا اور کہا، ”دوست میں تمہاری فرض شناسی سے بہت خوش ہوں۔ تم مفت خوری نہیں چاہتے ہو ملک کے پیسے کو برباد بھی نہیں کرنا چاہتے۔ تمہارے اس جذبہ سے میں خوش ہوں۔ اس طرح کے روحانی اور فرض شناس لوگ شہری جس ملک میں ہوں گے وہ ملک ضرور ترقی کرے گا۔ ان روپیوں کو امانت کے طور پر اپنے پاس

رکھو اور کسی ضرورت مند کو بطور قرضہ دے کر مدد کرو، تاکہ اس کا بھی کام نکل جائے اور غربتی سے ابھر آئے،“ شاعر نے اس کی یہ بات مان لی۔ کہاوت ہے کہ آج تک وہ پیسہ ضرورت مندوں کی مدد کے لئے چل رہا ہے۔

دوست نے اس کو اپنا تعارف کرایا اور ایسے ایماندار فرض شناس شخص کو وزیر مالیات مقرر کیا۔

آج بھارت جمہور ہے۔ ہم اگر اپنے ملک کو ترقی یافتہ دیکھنا چاہتے ہیں تو ہم کو فرض شناسی اور ایمان داری کی روٹی کھانے والے شہریوں کی تعداد بڑھانی چاہئے۔

اس کے لئے فرض شناسی کا استغراق کریں۔

۱۔ بھینناہٹ کی آواز ۲ منٹ

۲۔ سستانا ۵ منٹ

۳۔ زرد رنگ کی سانس لیں۔ محسوس کریں کہ اپنے چاروں طرف زرد رنگ کے ذرات پھیلے ہوئے ہیں۔ سانس کے ساتھ زرد رنگ کے ذرات اندر داخل ہو رہے ہیں۔ ۵ منٹ

۴۔ امن کے مرکز پر ذہن کو مرکوز کرنا شروع کریں۔ ”میں اپنے فرض کے لئے چوکنا اور چوکس رہوں گا۔ فرض کیا دائیگی میں آنے والی رکاوٹیں، حرص و ہوس، وابستگی، خوف اور غصہ کو ضبط کرنے کی مشق کروں گا۔ ان جملوں کو ۹ مرتبہ زبان سے دہرائیں، پھر دل ہی دل میں اس کا وظیفہ کریں۔

۵۔ غور و فکر کریں :- میں ہمیشہ فرض کی ادائیگی کے لئے وفادار رہوں گا۔ فرض شناسی سے مجھے روحانی خوشی حاصل ہوگی۔ مصیبتوں کا میں ہمت کے ساتھ سامنا کروں گا۔ میرا ضمیر اور ذہن خوش رہے گا۔ میں صحت مند رہوں گا۔ اپنے فرض کو ادا کرتے ہوئے سماج اور ملک کو مصیبتوں سے بچاؤں گا۔ ۱۰ منٹ

۶۔ بھینناہٹ کی آواز کے ساتھ دھیان کو ختم کریں۔

آپ نے جانا

۱۔ کسی بھی ادارہ کی کامیابی کا راز کام کا ہواڑہ اور فرض شناسی۔

۲۔ جو اپنی بھلائی، جماعتی بھلائی کے ساتھ جوڑ لیتا ہے وہ فرض شناس ہے۔

۳۔ جو جماعتی بھلائی کے کام میں اپنا فرض ٹھیک نہیں نبھاتا، وہ خود غرض ہے۔

۴۔ ملک کے شہریوں کی گاڑھی کمائی کے پیسے کا بے کار نہیں کرنا چاہئے۔

۵۔ ملک کا پیسہ واپس لوٹانے سے ملک خوش حال بنتا ہے۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ کسی بھی ادارہ کی کامیابی کا راز کیا ہے؟

۲۔ فرض شناس کون ہے؟

۳۔ خود غرض کون ہے؟

۴۔ شاعر نے گن راجیہ کا پیسہ لینے سے کیوں انکار کیا؟

۵۔ شاعر نے قرض لے کر اپنا کام کیوں کیا؟

آپ کو کرنا ہے۔

۱۔ فرض شناسی کا مراقبہ

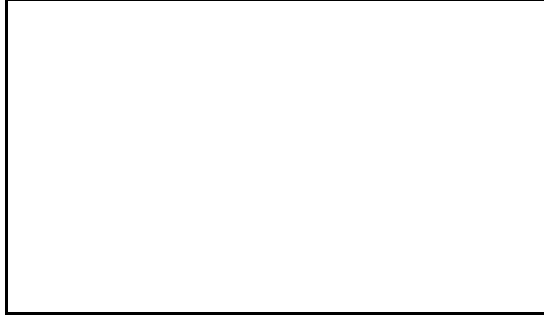
اساتذہ کو ہدایت

استاد طلباء کو محنت کی اہمیت بتائیں اور فرض شناسی کے استغراق کی مشق کرائیں۔

## سبق : ۳۳

### ملک کے لئے ذمہ داری

شہد کی کھیاں مل کر رہتی ہیں۔ شہد اکٹھا کرنے کے لئے چھتا بناتی ہیں۔ چیونٹیاں مل کر اپنی بل بناتی ہیں۔ دو درو سے اپنے بچوں کے لئے سامان لیکر آتی ہیں۔ کوئے، کبوتر، لٹخ، وغیرہ کئی پرندے بھی گروہ میں مل کر رہتے ہیں۔ بندر بھی گروہ میں مل کر رہنے والا جانور ہے۔ ایک بندر کو پکڑ لیا جائے تو سارے بندر مل کر اکٹھے ہو کر اس کا تحفظ اور احتجاج کرتے دکھائی دیتے ہیں۔



آدمی بھی گروہ میں مل کر رہنے والا جانور ہے۔ اس نے کنبہ، سماج و ملک کے کئی ایک عناصر کھڑے کئے ہیں۔ امداد باہمی کر کے دوسرے کے ترقی میں وہ حصہ دار بنتا ہے۔ خود غرضی کو چھوڑ کر وہ ملک کی بھلائی میں اور سماج کی بھلائی کے لئے اپنے آپ کو قربان کر دیتا ہے۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ آدم ذات کی اتنی ترقی ہوئی ہے۔

اجتماعی شعور اور اجتماعی بھلائی کی حفاظت کا کام آج خود غرضی کے سبب کچھ کم ہوتا جا رہا ہے۔ اجتماعی شعور ملک کی بھلائی کے لئے ضروری ہے۔ جب تک فرد اپنے خود غرضی کو قربان نہیں کرتا تب تک اس کے مکمل ارتقاء کی امید کرنا بے کار ہے۔ آج آدمی کو خود غرضی سے ہٹا کر نئے رخ پر ڈالنے اور اس کی تربیت کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ قومی ذمہ داری کے دھیان کے ذریعہ آسانی سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

آدمی گھر کے سامنے کچرا بھینک رہا ہے	آدمی پنکھا چرا رہا ہے	آدمی سامان چرا رہا ہے

صدر مدرس نے طلباء کا ایک جلسہ طلب کیا۔ ہر ایک نے یوم آزادی کی تقریب کو کامیاب بنانے کے لئے اپنے اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ اساتذہ کے گروہ کی طرف سے ایک تجویز یہ آئی کہ جھنڈا لہرانے کے بعد بچوں کو اجتماعی طور پر کھانا کھلانا چاہئے۔ کھیر اور پوری بنانے کی بات طے ہوئی۔ ہر ایک بچہ کو ایک لوٹا دودھ لانے کو کہا گیا۔

جھنڈا لہرانے کے بعد پیسہ کھولا گیا۔ پپہ پوری طری پانی سے بھرا ہوا تھا۔ اس میں ایک لوٹا بھی دودھ نہیں ڈالا گیا۔ ہوا یہ کہ بچہ جب دودھ لانے گھر گیا تو

اس کی ماں نے کہا ”جب اتنے لوگ دودھ ڈال رہے ہیں تو تمہارے ایک لوٹے پانی ڈال دینے سے کیا ہو جائے گا؟“ سب طلباء کے ساتھ یہی بات پیش آئی۔ سب اپنے گھروں سے پانی بھرا لوٹا ڈھک کر لائے۔ جب کوئی نہیں دیکھتا تھا تبھی ایک ایک کر کے سبھی لڑکے پپہ میں اپنا اپنا پانی اٹھیلنے گئے۔ پپہ میں پانی تو ہونا ہی تھا۔

یہ ہے ہماری خود غرضی۔ سوچنے کا ڈھنگ۔ ہم یہی سوچتے رہے ہیں کہ اگر میں ملک کا پیسہ ملک کو، سماج کا پیسہ سماج کو نہیں دوں گا تو اس سے کیا ہوگا؟ آخر کڑوڑں شہری تو ہیں دینے والے۔ اسی طرح سب سوچ لیتے ہیں اور خزانہ خالی رہ جاتا ہے۔ بہت سے لوگ عہدے دار ہو کر بھی سرکاری پیسہ کو اپنے ذاتی کاموں میں خرچ کرتے رہتے ہیں اس سے ملک کی رعایا غریب رہ جاتی ہے۔

ایک مرتبہ آچار یہ چانکیہ جاڑے میں اپنی جھونپڑی میں سوئے ہوئے تھے۔ ان کے جسم پر پھٹا پراانا پیوند لگا کھیل تھا۔ وہ جاڑے سے ٹھٹھر رہے تھے۔ پاس ہی سرکاری گودام کے اندر ہزاروں نئے کھیل پڑے تھے۔ ایک عقلمند آدمی ان کے پاس آیا اور کہنے لگا۔ ”جناب عالی آپ کھیل کیوں نہیں لے لیتے؟ اس پھٹے کھیل کیوں ٹھٹھر رہے ہو؟ چانکیہ نے کہا ”یہ کھیل ملک کے غریبوں میں بانٹنے کے لئے ہیں۔ ان کو اپنے کام میں لانا ملک اور غریبوں کے ساتھ انصافی ہے۔ اگر یہ کھیل راجہ کے حکم سے سرکاری ملازمین کو بانٹیں جائیں تو ان میں سے مجھے بھی ایک کھیل مل سکتا ہے لیکن ایسا ہونے پر سرکاری ملازم ہی لے پائیں گے عوام محروم رہ جائیں گے، کیونکہ کھیلیں ابھی کم ہیں۔ سب سے پہلی ضرورت عوام کی ہے، اس لئے کھیلوں کو نہیں چھوڑا ہوں۔ ملک کی دولت سے ذاتی فائدہ اٹھانا ملک کے ساتھ انصافی ہے۔“ مہا ماتیہ چانکیہ جیسی سوچ جب تک عہدے داروں اور عوام میں نہیں جاگتی، ملک ترقی نہیں کر سکتا۔ آج ملک میں لوگ طبقوں، ذاتوں اور جماعتوں میں بٹے ہوئے ہیں۔ ان کی سوچ بھی اپنے طبقوں ذاتوں، جماعتوں اور علاقوں تک محدود ہیں۔ ملک کے لئے ذمہ داری کو اچھی طرح نہیں سمجھنے کے سبب ملک کمزور ہوتا ہے۔

ایک مرتبہ خان عبدالغفار خان بھارت آئے۔ ان کا سفر مظفر پور ہوا۔ چکر میدان میں جلسہ منعقد ہوا۔ انہوں نے اپنی تقریر میں کہا۔ ”میں جرمن، اٹلی، پولینڈ، فرانس، انگلینڈ اور روس وغیرہ ممالک کا دورہ کر کے آیا ہوں وہاں کے لوگوں سے پوچھا، بھائی تم کون ہو؟ ان ممالک کے باسیوں نے اپنے اپنے ملک کا نام لے کر کہا کہ ہم جرمنی، اٹلی، پولینڈ، فرانس، انگلینڈ، روس وغیرہ وغیرہ ملک کے شہری ہیں۔ میں ہندوستان میں بھی سب جگہ گھوما۔ میں نے یہاں بھی لوگوں سے وہی پوچھا۔ یہاں کے لوگوں نے اپنے آپ کو آسامی، بنگالی، اڑیہ، بہاری، گجراتی، راجستھانی، پنجابی وغیرہ بتایا۔ لیکن کسی نے یہ نہیں کہا کہ میں ہندوستانی ہوں۔“ میں پوچھتا ہوں۔ جب آپ کا ضمیر الگ الگ علاقوں میں بٹا ہے تو ہندوستانی کہاں ہیں؟

ہماری یہ ملکی ذمہ داری بنتی ہے کہ ہم اجتماعی ضمیر کا ارتقاء کریں تبھی ملک ترقی کر سکتا ہے۔ اس کے لئے ہمیں ملکی ذمہ داری کے استغراق کی مشق کرنی

چاہئے۔

۱۔ جھنجھناہٹ کی آواز ۲ منٹ

۲۔ سستانا ۵ منٹ

۳۔ زرد رنگ کی سانس لیں محسوس کریں کہ اپنے چاروں طرف زرد رنگ کے ذرات پھیلے ہوئے ہیں۔ سانس کے ساتھ زرد رنگ کے ذرات اندر داخل

ہو رہے ہیں۔ ۵ منٹ

- ۴۔ درشن مرکز پر سبز رنگ کا دھیان کریں۔ ذہن کو مرکز کر کے دھیان کریں۔
- ۵۔ غور و فکر کریں :- ”ملکی ارتقاء میں میری وفاداری ہے اسکے لئے میں ہمیشہ تیار رہوں گا۔ ملکی بھلائی کے لئے اپنے غرض کو چھوڑ دوں گا۔ میں ملک کے لئے وفادار رہوں گا۔ کسی بھی حالت میں اسکو نقصان نہیں کروں گا۔ میں ملک کے دفاع کے لئے اپنے آپ کو نچھاور کروں گا۔“ ۱۰ امنٹ
- ۶۔ بھینناہٹ کی آواز کے ساتھ ہی تجربہ ختم کریں۔

### آپ نے جانا

- ۱۔ شہد کی مکھیاں، چیونٹیاں، اور مویشی پرندوں میں بھی اجتماعی سوچ ہوتی ہے۔
- ۲۔ آدمی ملکی اور سماجی فلاح کو اپنی غرض کے لئے قربان کر دیتا ہے۔
- ۳۔ اجتماعی ضمیر ملکی فلاح کے لئے ضروری ہے۔
- ۴۔ ملک کی دولت سے ذاتی فائدہ اٹھانا ملک کے ساتھ نا انصافی ہے۔

### کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

- ۱۔ کن کن کیڑوں، پرندوں، مویشیوں وغیرہ میں اجتماعی ضمیر ہوتی ہے؟
- ۲۔ آدمی ملکی فلاح کو کیوں قربان کر دیتا ہے؟
- ۳۔ ملکی فلاح میں اجتماعی ضمیر کیوں ضروری ہے؟
- ۴۔ ملک کی دولت کا ذاتی فائدہ اٹھانا ملک کے ساتھ نا انصافی کیوں ہے؟

### آپ کو کرنا ہے

ملک کے لئے ذمہ داری کی مشق۔

### اساتذہ کو ہدایت

- ۱۔ اساتذہ طلباء کو یہ درس دیں کہ کسی کے پوچھنے پر وہ اپنے آپ کو ہمیشہ ہندوستانی بتائیں۔
- ۲۔ ملکی ذمہ داری کی ضمیر کی مشق کے لئے طلباء کی حوصلہ افزائی کریں۔

## اکائی ۱۲ عدم تشدد

### سبق ۳۴

### عدم تشدد کے اصول

انسان ایک عاقل جانور ہے۔ اس کے خیالات میں تفریق ہے۔ خیالات کے مطابق ہی مختلف انجمن ادارے اور قائد ہوتے ہیں۔ اس طرح کئی انجمنیں، کئی ریاستیں، کئی سماج، کئی کنبے دیکھے جاسکتے ہیں۔ ان کے کئی قائد یا سردار یا لیڈر بھی ہوتے ہیں۔ خیال۔ فرق کی طرح آدمی کئی گروہوں، طبقوں، ذاتوں میں بٹا ہوا ہے۔ جلد کے رنگ کے حساب سے بھی فرق ہے۔ کالے رنگ کا حبشی، گورے رنگ کا یورپین، زرد رنگ کا چینی اور جاپانی، سانولے رنگ کا ہندوستانی وغیرہ کئی رنگ کا فرق ہے۔ مرد و عورت کی تفریق ہے۔ علاقہ کے حساب سے کئی علاقے ہیں۔ جیسے گاؤں، قصبہ، شہر، ریاست اور ملک۔

<p>ذاتیں:- برہمن۔ جنیو، چوٹی والا کشتریہ۔ ہتیار رکھنے والا ویشیہ۔ تولتے ہوئے شودر۔ کدال چلاتے ہوئے</p>	<p>کئی ذاتیں ہیں کالے، گورے، زرد، سانولے</p>	<p>بھارت کئی ریاستوں میں بٹا ہوا ہے</p>

اس تفریق کے سبب لڑائیاں بھی ہوتی ہیں اور ہورہی ہیں۔ طاقتور کمزور کو دبا دیتا ہے۔ اس کے لئے ہتیار اکٹھے کئے جاتے ہیں۔ ایسے ہتیار ابھی جمع ہیں، جن سے ساری دنیا ختم ہو سکتی ہے۔

امریکی ہتیاروں کا ذخیرہ	روسی ہتیاروں کا ذخیرہ	بھارت کی فوج، پولیس

لڑکے بھی آپس میں لڑتے ہیں۔ ایک طبقہ کے لڑکے دوسرے طبقہ سے تو ایک کالج کے لڑکے دوسرے کالج کے لڑکوں سے۔ آدمی کی دوسروں کو دبانے، اسے اپنا نوکر بنانے کی پیشہ ہی لڑائی جھگڑے کا سبب ہے۔

ایک لڑکا دوسرے پر حملہ کرتے ہوئے	ایک آدمی دوسرے کے پیر دباتا ہوا

کچھ لوگ اپنے خیالات کو ہی صحیح مانتے ہیں اور دوسرے کے خیالات کو غلط۔ وہ دوسرے کے خیالات کو ختم کر دینا اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ اس سے فرقہ وارانہ فسادات ہوتے ہیں۔

فرقہ وارانہ فساد کا ایک منظر	فرقہ وارانہ ہم آہنگی کا ایک منظر

اگر ہم دوسروں کے خیالات کو ظاہر کرنا ان کا حق مانیں اور اختلاف ہونے کے باوجود اسے سہیں، تو جھگڑے نہیں ہوں گے۔ خیالات کے نہیں سہنے کے

سب ہی ان کے بزرگوں کو مارا گیا جیسے بھگوان مہاویر کے کان میں کیلیں ٹھونک دی گئیں اور مہاتما گاندھی کو گولی ماری گئی۔

مہاویر :- کان میں کیلیں ٹھونکتے ہوئے گوالے	عیسیٰ مسیح، سقراط سقراط کی تصویر (زہر پیتے ہوئے)

دھن کا لالچ بھی جھگڑے کی جڑ ہے۔

تشدد کو روکنے کے لئے ضروری ہے عدم تشدد کی تعلیم کی۔ اسکے اصول ہیں۔

۱۔ کوئی کسی پر حملہ نہ کرے۔

۲۔ کسی پر اپنا حکم نہ تھوپے۔

حکم چلانے کا کام	کام گذارش کرنے کا	حملہ نہ کرنے کا عہد

۳۔ کوئی کسی کو غلام نہ کرے۔

۴۔ کوئی کسی کو گالی نہ دے۔

کسی کو پچی ذات کے سبب اس کی بے عزتی کرتے ہوئے	چندن بالا کو غلامی کی بیڑی سے چھڑا کر تعلیم دیتے ہوئے مہاویر

۵۔ کوئی کسی کو تکلیف نہ دے۔

	تکلیف دیتے ہوئے
--	--------------------

عدم تشدد کے ان پانچوں اصولوں کو پابندی کی جائے ان کی تعلیم دی جائے۔ کاروبار میں استعمال کیا جائے تو جھگڑے نہیں ہوں گے۔ ہر جگہ امن رہے گا۔ سبھی خوش رہیں گے۔

آپ نے جانا

۱۔ دنیا میں اختلاف رائے، علاقائی اختلاف، طبقاتی تفریق، ذات پات کی تفریق، جنس کی تفریق وغیرہ کئی اختلافات ہیں۔

۲۔ اختلافات کے باعث کئی جھگڑے ہوتے رہے ہیں۔

۳۔ اگر ایک دوسرے کے خیالات کو سہ لیا جائے اور مذہب کی دلچسپی نہ ہو تو جھگڑے مٹ سکتے ہیں۔

۴۔ عدم تشدد کی تعلیم اس کے لئے ضروری ہے۔

۵۔ کسی پر حملہ نہ کرنا، حکم نہیں چلانا، غلام نہیں بنانا، کسی کی دل آزاری نہیں کرنا، اور دوسروں کو درد یا تکلیف نہیں دینا، یہ عدم تشدد کی تعلیم کے پانچ اصول ہیں۔

کیا آپ بتا سکتے ہیں؟

۱۔ دنیا میں تفریق اور اختلاف کیوں ہے؟

۲۔ اختلاف کے سبب لڑائیاں کیوں ہوتی رہتی ہیں؟

۳۔ لڑائی اور جھگڑے نہ ہو کر امن کیسے تاسیس ہو؟

۴۔ امن کے پانچ اصول بتائیے؟

۵۔ پانچوں اصولوں کو کاروبار میں لانے کے لئے کیا تعلیم لینا ضروری ہے؟

آپ کو کرنا ہے

تجربہ -

۱۔ حرص سے آزاد ہونے کے لئے (سبق ۲۹)

۲۔ آپسی برداشت (دیکھیں جیون و گیان حصہ سوم)

۳۔ اعتماد (دیکھیں سبق ۳۰)

تجربہ - ۲ مجوزہ

۱۔ کسی پر حملہ نہیں کروں گا۔

۲۔ کسی پر اپنا حکم نہیں چلاؤں گا۔

۳۔ کسی کو غلام نہیں بناؤں گا۔

۴۔ کسی کو ذہنی تکلیف نہیں دوں گا۔

۵۔ کسی کو تکلیف نہیں دوں گا (دیکھئے سبق - ۶)

۶۔ لمبی سانس کی مشق (سبق ۱۰ اور ۱۱)

۷۔ دھیان کے ذریعہ طاقت کا نظارہ اور نوری مرکز پر سفید رنگ کا دھیان

اساتذہ کو ہدایت

۱۔ ملک کے لئے ذمہ داری کی مشق کرائیں۔

۲۔ استاذ طلباء کو حرص سے چھٹکارا، قوت برداشت اور اعتماد کی مشق کرائیں۔

۰۴۔ ۹۔ ۷ ترجمہ ختم شد۔

# ***JEEVAN VIGYAN***

## **PART IV**

(An Introduction to Science of living)

**MUNI KISHAN LAL**

**SHUB KARAN SURANA**

URDU TRANSLATION

**Dr. MD. SIBGHATULLA, M.A., Ph.D;**

PROF & H.O.D. OF URDU,

INTRODUCTION

**Dr. YEJASUDDIN, M.A. Ph.D;**

Former M.L.C. (Karnataka)

**MOOL CHAND NAHAR**

**LALITH JAIN**

PRESIDENT

SECRETARY

**KARNATAKA JEEVAN VIGYAN ACADEMY, BANGALORE.**

















# INVITATION

24th November 2004



**Karnataka Jeevan Veyyan Academy**

K.R.Road, V.V.Puram,  
Bangalore - 560 004.  
Ph.: 26604509

**S.J.S. Terapanth Sabha**

Acharya Tulsi Marg,  
Gandhinagar, Bangalore-09  
Ph.: 22265493



## ACTION PLAN OF

## SURAT SPIRITUAL DECLARATION

(Declared by this excellency the President of India

Sri Sri A.P.J. Abdul Kalam, at Surat)

### Releasing of Books

1. Training in Non-Voillence Concept & History  
(Kannada Edition)
2. Training in Non-Voillence Change in Heart  
(Kannada Edition)
3. Jeevan Vigyan Part 3 & 4  
(Urdu Edition)

on Wednesday 24th November 2004  
at 10-00 a.m.

### Venue :

S.J.S. Terapanth Sabha Bhavan  
Acharya Tulsi Marg,  
Gandhinagar,  
Bangalore - 560 009.



All are welcome

### Divine Presence :

H.H.Acharya Mahapragyaji Deciples  
**Sadhvi Shri Suman Shriji**

**H.H. Jagadguru Shree Balagangadharanath Maha Swamiji**  
(Adichunchangiri Mahasamsthan Mut, Bangalore)

**H.H. Shree Taralabalu Jagadguru**  
**Dr. Shivamurthy Shivacharya Mahaswamiji**

Sri Taralabalu Bruhan Mut, Sirigere

**H.H. Shri Sadguru Shree Sivapuri Mahaswamiji**  
Omkar Ashram Mahasamsthan, Bangalore

**H.H. Jagaduru Shree Sureshwarananda Bharathi Mahaswamiji**  
Gosai Mut, Bangalore

### Chief Guest :

**Shree Padamchandji Patavari**  
(Yuvak Rathn)

### Guest of Honour :

**Moulana Syed Abdul Jabbar Rassadi Mazahari**  
**Prof. : Ejasuddin** (Ex MLC, Bangalore)  
**Shri Bhawarlal Daga** (Ex President, Terapanth Mahasabha)

### Co-operation :

Ahimsa Samvay Manch  
S.J.S. Terapanth Mahila Mandal  
S.J.S. Terapanth Yuvak Parishad  
S.J.S. Terapanth Trust, Terapanth Gyan Shala  
Karnataka Pradeshik Anuvrth Samithi, Bangalore

**Karnataka Jeevan Vigyan Academy**

Bangalore

**S.J.S. Terapanth Sabha**

Bangalore

**Moolchand Nahar**  
President

**Lalith Jain**  
Secretary

**Heeralal Malu**  
President

**Prem Chawat**  
Secretary